

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

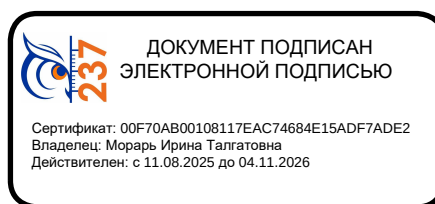
Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 27.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга

И.Т.Морарь
«27» августа 2026г.

(Приказ от 27.08.2026 № 65-ахд)



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 11-14 лет

Разработчик:
Попова Татьяна Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Направленность:

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами волейбола» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы:

Данная программа предназначена для обучения учащихся в возрасте 11 до 14 лет (учащихся 5-8 классов) с отсутствием противопоказаний по занятиям физкультурой (основная группа здоровья).

Актуальность:

Общая физическая подготовка с элементами волейбола доступен всем и способствует улучшению здоровья обучающихся. Занятия общей физической подготовкой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся физических качеств – координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков. Волейбол – это игра с мячом руками, движения выполняются головой и глазами в разных направлениях, а не только вниз. В процессе игры каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров, а это жизненно необходимый навык партнёрских отношений (социальная направленность.) Быстро меняющаяся игровая ситуация приучает мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно и находчиво, что требует проявления самостоятельности. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре, оказывая тем самым положительное влияние на жизненную позицию.

Отличительная особенность:

Общая физическая подготовка с элементами волейбола – программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол. В процессе занятий развиваются физические способности: скоростные, силовые, скоростно-силовые, координационные, выносливость и др. Волейбол своими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир подростка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Программа направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях,

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок реализации программы:

Программа реализуется в течение одного года в объеме 72 учебных часов. Занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу. Продолжительность учебного часа 45 мин.

Цель программы:

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, разносторонней физической подготовке и начальному овладению основами техники волейбола.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать нравственные качества: доброжелательное отношение к сверстникам, умение договариваться, умение работать в группе, осуществлять взаимный контроль,
- сформировать умение понимать и принимать учебную задачу; контролировать и оценивать результаты своей деятельности, проводить сравнение заданий;
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- формировать умение выявлять и устранять проблемы;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;

Развивающие:

- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;

- развить основные двигательные качества (быстрота, координация, ловкость, выносливость, гибкость);
- приобщать к здоровому образу жизни;
- развивать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, стремление к достижению цели»

- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол.

Обучающие:

- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- формировать знания по технике безопасности и правил поведения в спортивном зале и на занятиях., а также причин травматизма и правил его предупреждения;
- обучать правилам игры в волейбол;
- обучать основам техники и тактики игры в волейбол;
- овладевать основными техническими приемами на уровне умений и навыков;
- формировать умение выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом;
- формировать умения судить игру сверстников.

Планируемые результаты реализации образовательной программы:

По итогам освоения программы у учащихся формируются:

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- воспитание волевых качеств и формирование коллективизма в группе;
- развитые основные двигательные качества (быстрота, координация, ловкость, выносливость, гибкость);
- воспитание дисциплинированности, ответственности, стремление к достижению цели.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- применение методов информационного поиска с помощью компьютерных средств;
- умение систематизировать, обобщать и интерпретировать информацию.

Регулятивные:

- умение понимать и принимать учебную задачу;
- сформированное умение контролировать и оценивать результаты своей деятельности, проводить сравнение заданий;

Коммуникативные

- сформированное чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- развитое доброжелательное отношение к сверстникам, умение договариваться, умение работать в группе;

Предметные результаты:

Теоретическая подготовка

- знание правил игры в волейбол;
- овладеть принятой в волейболе терминологией, командами;
- знание основ техники и тактики игры;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями;

Практическая подготовка

- сформировать умения составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений для развития двигательных качеств;
- умение выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- умение судить игру сверстников.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы:

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 дополнительные программы реализуются на государственном языке Российской Федерации (русский язык).

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

- модульный принцип представления содержания программы;
- программа предусматривает реализацию с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора в коллектив

Группы могут формироваться, по желанию учащихся и их родителей. Принимаются все желающие.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные. Учащиеся допускаются до занятий при наличии справок от врача.

Количество обучающихся в группе:

Количество учащихся в группе 15 человек.

Формы организации занятий:

Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные занятия.

Формы проведения занятий:

Основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие, построенное традиционно с использованием методов: словесного (беседы, объяснения); наглядного (демонстрация наглядных материалов, просмотр дисков, показ упражнений); практического (игра, турниры, занятия, соревнование, чемпионат).

Кроме того, применяются методы стимулирования, контроля и самоконтроля.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Для организации занятий применяются: поточная, фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.), групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач); индивидуальная, игровая, соревновательная форма, круговая тренировка.

Материально-техническое обеспечение программы:

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Стойки и сетка для волейбола – 1 комплект
2. Волейбольные мячи -15 шт.
3. Набивные мячи 1 кг -10 шт.
4. Гимнастические скамейки -6 шт.
5. Скакалки-20 шт.
6. Мячи теннисные -20 шт.
7. Гимнастическая стенка -18 шт.

Методические материалы.

1. Методическая литература.
2. Наглядные пособия.

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Беседа, контрольные вопросы
2.	Гигиена и врачебный контроль.	1	1		Беседа, контрольные вопросы, наблюдения
3.	Правила игры в волейбол	1	1		Беседа, контрольные вопросы, наблюдения
4.	Общая физическая подготовка	10	0,5	9.5	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
5	Специальная физическая подготовка	8	0.5	7.5	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
6	Специальная техническая подготовка	20	0,5	19.5	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
7	Специальная тактическая подготовка	9	0.5	8.5	Наблюдения, анализ достигнутых результатов
8	Эстафеты, беговые упражнения	4		4	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
9	Подвижные игры	5		5	Наблюдения, анализ достигнутых результатов
10	Игры в волейбол	6		6	Наблюдения, анализ достигнутых результатов
11	Участие в соревнованиях	3	1	2	Наблюдения, анализ достигнутых результатов
12	Психолого-педагогическое сопровождение	2	1	1	Наблюдения, анализ результатов
13	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Выполнение контрольных результатов, анализ результатов.
	Итого	72	7	65	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 27.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга

И.Т.Морарь
«27» августа 2026г.

(Приказ от 27.08.2026 № 65-ахд)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»
на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	72	1 раз в неделю по 1 часу

* Один академический час – 40 минут.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или временному расписанию, составленному на период каникул, в форме спортивных праздников, соревнований, товарищеских встреч, эстафет и иных мероприятий в соответствии с планом воспитательной работы.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 27.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга

И.Т.Морарь
«27» августа 2026г.

(Приказ от 27.08.2026 № 65-ахд)

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»
Направленность физкультурно-спортивная**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 11-14 лет

Разработчик:
Попова Татьяна Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Цель программы:

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, разносторонней физической подготовке и начальному овладению основами техники волейбола.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать нравственные качества: доброжелательное отношение к сверстникам, умение договариваться, умение работать в группе, осуществлять взаимный контроль,
- сформировать умение понимать и принимать учебную задачу; контролировать и оценивать результаты своей деятельности, проводить сравнение заданий;
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- формировать умение выявлять и устранять проблемы;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек.

Развивающие:

- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить основные двигательные качества (быстрота, координация, ловкость, выносливость, гибкость);
- приобщать к здоровому образу жизни;
- развивать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, стремление к достижению цели;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол.

Обучающие:

- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- формировать знания по технике безопасности и правил поведения в спортивном зале и на занятиях., а также причин травматизма и правил его предупреждения;
- обучать правилам игры в волейбол;
- обучать основам техники и тактики игры в волейбол;
- овладевать основными техническими приемами на уровне умений и навыков;
- формировать умение выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом;
- формировать умения судить игру сверстников.

Планируемые результаты реализации образовательной программы:

По итогам освоения программы у учащихся формируются:

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- воспитание волевых качеств и формирование коллективизма в группе;
- развитые основные двигательные качества (быстрота, координация, ловкость, выносливость, гибкость);
- воспитание дисциплинированности, ответственности, стремление к достижению цели.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- применение методов информационного поиска с помощью компьютерных средств;
- умение систематизировать, обобщать и интерпретировать информацию.

Регулятивные:

- умение понимать и принимать учебную задачу;

– сформированное умение контролировать и оценивать результаты своей деятельности, проводить сравнение заданий;

Коммуникативные

- сформированное чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- развитое доброжелательное отношение к сверстникам, умение договариваться, умение работать в группе;

Предметные результаты:

Теоретическая подготовка

- знание правил игры в волейбол;
- овладеть принятой в волейболе терминологией, командами;
- знание основ техники и тактики игры;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями;

Практическая подготовка

- сформировать умения составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений для развития двигательных качеств;
- умение выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- умение судить игру сверстников.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»
на 2026- 2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09	25.05	36	72	72	1 раза в неделю по 1 часу

Один учебный час – 40 минут, для детей до 8 лет- 30 минут

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, работы творческих групп, сборных творческих групп, выездов и т.п. (указываются в соответствии со спецификой программы).

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Раздел 2. Гигиена и врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.

Раздел 3. Правила игры в волейбол.

Раздел 4. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Теория. Правила выполнения упражнений и действий. Средствами общей физической подготовки занимающихся волейболом, являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

Практика. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастические стенки, скамейки). Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность. Броски набивного мяча (1кг) из различных положений.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка. (СФП)

Теория. Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м. то же с набивными мячами. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными, скрестными шагами. Прыжковые упражнения. Имитация передачи в стойке, подачи. Многократные броски набивного мяча (1 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены броски набивного мяча в стену. Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Раздел 6. Специальная техническая подготовка.

Теория. Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведение их до совершенства. Значимость специальных упражнений, их нацеленность.

Практика. Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя,

низкая, устойчивая, неустойчивая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед. Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте, после перемещения, в парах, в треугольнике. Подачи - нижняя прямая в стену - расстояние 6-9 м. Прием снизу двумя руками: прием мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Раздел 7. Специальная тактическая подготовка.

Теория. Тактика игры в защите и нападении. Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование

Практика. Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Раздел 8. Эстафеты и беговые упражнения.

Теория. Самоконтроль за физической нагрузкой. Контроль за нагрузкой по ЧСС.

Практика. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Челночный бег 3х10м Эстафеты с предметами.

Раздел 9. Подвижные игры.

Теория. Названия подвижных игр, правила игры.

Практика. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с мячами. «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызов номеров».

Раздел 10. Игры в волейбол. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила игры в волейбол. Судейство соревнований.

Практика. Мини-волейбол (по специальным правилам). Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6. Разбор проведенных игр, устранение ошибок.

Раздел 11. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в волейболе. Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях

Раздел 12. Психолого-педагогическое сопровождение.

Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Организация совместных игровых действий. Развитие чувства коллективизма. Контроль и оценка своей деятельности.

Раздел 13. Контрольные и итоговые занятия.

Теория. Анализ результатов и подведение итогов.

Практика. Диагностика навыков и умений. Выполнение контрольных нормативов, тестовых заданий. Игра в волейбол по правилам, с применением разученных элементов и связок.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Периодичность выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

В течение учебного года с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

Входной контроль - проводится в сентябре для оценки стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение.

Формы контроля

Педагог проводит диагностику уровня физического развития и физической подготовленности учащихся:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации:

- протокол (форма протокола представлена в приложении 1 «Входная диагностика»)

Уровень развития физических качеств.

Критерии оценки представлены в приложении 1.

- челночный бег 3х10м. сек
- стоя бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками
- прыжки на скакалке 30 сек. кол-во раз

Критерии оценивания:

- высокий
- средний
- низкий

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии или истории настольного тенниса;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения заданий педагога, приобретенных навыков общения.

Формы фиксации:

- протоколы испытаний

Промежуточная аттестация – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года), а также личностных качеств обучающихся (выявление динамики развития системы ценностей, изменение позиции, характера поступков и т.п.). Предусмотрена в декабре – с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися дополнительной программы по итогам изучения разделов первого полугодия, а также личностных качеств обучающихся.

Формы контроля:

- выполнение тестовых заданий по темам программы;
- выполнение тестовых заданий по физической подготовленности;
- игровые задания;
- соревнование;

Общефизическая подготовка.

- челночный бег 3х10м. сек
- стоя бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками
- прыжки на скакалке 30 сек. (кол-во раз)
- бросок теннисного мяча в цель (кол-во попаданий в цель)

Специальная техническая подготовка

- передача мяча над собой сверху двумя руками (кол-во раз)
- прием мяча снизу двумя руками (кол-во раз)
- нижняя прямая подача с расстояния 6м (кол-во попаданий на площадку)

- участие во внутригрупповых соревнованиях (кол -во раз)

Критерии оценивания:

- умение выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (см. приложение 1);
- знание правил игры в волейбол (умение назвать все правила – высокий уровень, не назвал – 2 правила - средний, не назвал 3 и больше – низкий);

Критерии оценивания:

- высокий
- средний
- низкий

Итоговый контроль (итоговое оценивание) - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной программы по завершению всего периода обучения по программе. Проводится в мае по окончании обучения с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися дополнительной программы.

Формы контроля:

- выполнение тестовых заданий по темам программы;
- выполнение тестовых заданий по физической подготовленности;
- игровые задания;
- соревнования;

Общеспортивная подготовка.

- челночный бег 3х10м. сек
- стоя бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками
- прыжки на скакалке 30 сек. (кол-во раз)
- бросок теннисного мяча в цель. (кол-во попаданий в цель)

Специальная техническая подготовка

- передача мяча над собой сверху двумя руками (кол-во раз)
- прием мяча снизу двумя руками (кол-во раз)
- нижняя прямая подача с расстояния 9м (кол-во попаданий на площадку)
- участие во внутригрупповых соревнованиях (кол -во раз)

Критерии оценивания

- умение выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- знания правил игры в волейбол;
- знание основ техники и тактики игры;
- умение играть в волейбол по упрощенным и основным правилам игры;
- умение судить игру сверстников
- высокий
- средний
- низкий

Формы фиксации: протоколы испытаний, информационная карта.

Методические материалы

Информационно-коммуникационные технологии;

технологии дистанционного и электронного обучения;

групповые и индивидуальные методы обучения: рассказ, беседа, замечание, команды, указания;

наглядные методы: показ упражнений, пособий;

формы проведения занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная, круговая тренировка, игровой, соревнования;

Информационные источники

Дидактические средства

1. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
2. / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ М.: изд. «SPORT», 2015
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: Сиб ГАФК, 2012
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г
5. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г
6. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.
7. Фомин Е.В. Булыкина Л.В. Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт. 2018.
8. Правила игры в волейбол
<https://sportmail.ru/article/volleyball/64931879/?ysclid=mr7xuyeujoy734481079>

Нормативно-правовые документы

Все дополнительные общеразвивающие программы основываются на:

1. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
2. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020.
3. Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629).
7. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха

детей и их оздоровления».

10. Примерная программа воспитания в учреждениях дополнительного образования Санкт-Петербурга (Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.04.2021 № 03-28-3378/21-0-0).

11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соцзащиты от 22 сентября 2021 г. N 652н).

12. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.12.2017 N 3986-р. «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования».

13. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

14. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».

15. Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

16. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р).

17. Требования к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации (Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки № 831 от 14.08.2020)

Литература для педагога

Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 61 с. - (Стандарты второго поколения).

1. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: : Учитель, 2011. - 251 с.

2. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физическая культура и спорт, 2003. - 144 с.

3. . Эдельман, А. С. Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 226 с

4. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2012. - 722 с

5. Учебного пособия: «Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М. Просвещение, 2011.

6. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.

7. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2012

8. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Учебного пособия: «Волейбол: пособие для учителей и методистов» М. Просвещение, 2011.

9. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).

10. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд «Беларусь», 2016 г

Литература для учащихся

1. / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ М.: изд. «SPORT», 2015

2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: Сиб ГАФК, 2012

3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г

4. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г

5. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.

6. Фомин Е.В. Булыкина Л.В. Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт. 2018.

7. Правила спортивных игр - <http://sportrules.boom.ru/>

Интернет-источники

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol-526681.html>

<https://tvou-volleyball.ru/category/pro-volleyball/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<https://bartendaz.ru/advice/pravila-igry-v-volejbol/?ysclid=mr7xvpjblz342920047>

Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка с элементами волейбола.»
для группы №1, 1 года обучения

педагога: Поповой Татьяны Михайловны

№ п/п	Дата занятия		Тема/содержание занятия	количество часов			примечание
	план	факт		всего	теория	практика	
1.	2.09	2.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности № 1 Подвижные игры.	1	0.5	0.5	
2			Беговые и прыжковые упражнения. Тесты стартового контроля. Основные требования к дозировке физической нагрузки.	1	0.2	0.8	
3			Стойка игрока, перемещения. Упражнения с набивными мячами.	1	0.2	0.8	
4			Старт из различных исходных положений. Броски набивного мяча.	1		1	
5			Скоростно- силовые упражнения. Подвижные игры. Правила выполнения упражнений и действий.	1	0.2	0.8	
6			Прыжковые упражнения. Упражнения с волейбольными мячами. Значимость специальных упражнений, их нацеленность.	1	0.2	0.8	
7			Способы перемещения. Подводящие упражнения для освоения техники приём и передача мяча сверху.	1		1	
8			Упражнения на развитие координации. Многократные броски набивного мяча (1- кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.	1		1	
9			Прыжки на скакалке. передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и с набрасывания партнера.	1	0.2	0.8	
10			Скоростно-силовые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Подвижные игры.	1		1	
11			Беговые упражнения. Эстафеты. передача мяча сверху двумя руками после перемещения различными способами.	1	0.2	0.8	
12			Прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1		1	
13			Нижняя прямая подача в стену и через сетку. Подвижные игры. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	0.2	0.8	
14			Упражнения для развития силы. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках после перемещения. Нижняя прямая подача.	1		1	
15			Скоростные перемещения. Прием сверху двумя руками. Подвижные игры.	1		1	
16			Сочетание перемещений. Прием мяча снизу после отскока от стены. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1	0.2	0.8	
17			Развитие координационных способностей. Прием и передачи мяча у сетки в четверках со сменой мест.	1	0.2	0.8	
18			Правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Травмы и их предупреждении.	1	0.2	0.8	
19			«Жонглирование» мяча стоя на месте и в	1		1	

			движении. Закрепление освоенных упражнений. Игра по упрощенным правилам.				
20			Прямая нижняя подача мяча. Прием подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0.2	0.8	
21			Скоростно-силовые упражнения. Групповые технические действия с мячом.	1		1	
22			Развитие координационных способностей. Групповые технические действия с мячом.	1	0.2	0.8	
23			Прыжки на скакалке. Комбинации из освоенных элементов. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0.2	0.8	
24			Прыжковые упражнения. Прием и передачи мяча у сетки в четверках со сменой мест.	1		1	
25			Развитие силовых способностей. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол.	1		1	
26			Сочетание перемещений. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол.	1	0.2	0.8	
27			Старт из различных исходных положений. Нижняя прямая подача на точность в зоны - по заданию.	1		1	
28			Упражнения с набивными мячами. Передача мяча через сетку на «свободное» место. Игра в волейбол	1	0.2	0.8	
29			Прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача на точность в зоны - по заданию.	1		1	
30			Упражнения для развития силы. Передача мяча через сетку на «свободное» место.	1		1	
31			Задания по сигналу, ускорение, остановка, изменение передвижения. Комбинации из освоенных элементов. Игра в волейбол.	1	0.2	0.8	
32			Задания по сигналу, ускорение, остановка, передвижение другим способом. Комбинации из освоенных элементов. Игра в волейбол.	1		1	
33			Сочетание способов перемещения игроков. Выбор способов приема мяча. Первая помощь при травмах.	1	0.2	0.8	
34			Развитие силы и ловкости. Совершенствование способов подачи и передачи мяча. Игра.	1		1	
35			Развитие координации. Чередование способов приема и передачи мяча.	1		1	
36			Тестовый контроль физической подготовки. Игра.	1	0.2	0.8	
37			Совершенствование техники приема подачи. Игра.	1		1	
38			Тестовый контроль специальной технической подготовки.	1	0.2	0.8	
39			Прямая нижняя подача. Прием и передачи мяча у сетки. Игра в волейбол.	1		1	
40			Развитие координационных способностей. Передачи и прием мяча в тройках со сменой мест. Игра в волейбол	1	0.2	0.8	
41			Скоростно-силовые упражнения. Комбинации из освоенных элементов.	1	0.2	0.8	
42			Развитие координационных способностей. Групповые технические действия с мячом.	1		1	
43			Сочетание перемещений. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол.	1	0.2	0.8	
44			Старт из различных исходных положений. Нижняя прямая подача на точность в зоны - по заданию. Права и обязанности игроков.	1		1	
45			Упражнения с набивными мячами. Передача мяча через сетку на «свободное» место. Игра в волейбол	1		1	
46			Прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача на	1		1	

			точность в зоны - по заданию.				
47			Задания по сигналу, ускорение, остановка, изменение передвижения. Комбинации из освоенных элементов. Игра в волейбол.	1	0.2	0.8	
48			Упражнения на быстроту и точность реакции. Игра в волейбол. Судейская терминология.	1	0.2	0.8	
49			Специальные прыжковые упражнения. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0.2	0.8	
50			Прыжковые упражнения. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1		1	
51			Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов. Игра в волейбол.	1		1	
52			Упражнения с набивными мячами. Эстафеты. Игра в волейбол. Счет и результат игры.	1		1	
53			Игровая деятельность с использованием тактических и тактических приёмов игры. Игра в волейбол.	1	0.2	0.8	
54			Бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками. Игра в волейбол.	1		1	
55			Челночный бег 3x10м. Передачи и прием мяча в четверках со сменой мест. Прием подачи. Игра в волейбол.	1	0.2	0.8	
56			Общеспортивная подготовка. Игра в волейбол.	1		1	
57			Игровая деятельность с использованием тактических и тактических приёмов игры.	1		1	
58			Броски набивного мяча из различных исходных положений. Игра в волейбол.	1		1	
59			Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов игры.	1		1	
60			Скоростно-силовые упражнения. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1		1	
61			Специальные прыжковые упражнения. Комбинации из освоенных элементов. Взаимодействие игроков в условиях игровой деятельности.	1	0.2	0.8	
62			Упражнения для развития силы. Поддачи на точность. Прием мяча после подачи.	1		1	
63			Прыжки на скакалке. Передачи мяча в разные зоны площадки. Игра в волейбол.	1		1	
64			Тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол.	1		1	
65			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1		1	
66			Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		1	
67			Тестовый контроль физической подготовки. Игра.	1	0.2	0.8	
68			Тестовый контроль специальной технической подготовки.	1	0.2	0.8	
69			Эстафеты. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1		1	
70			Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1			
71			Тренировочные игры по волейболу	1		1	
72			Подведение итогов. Тренировочные игры по	1	0.5	0.5	

		волейболу				
ИТОГО			72	7	65	

План воспитательной работы
План работы с родителями
 дополнительной общеразвивающей программы
 «Общая физическая подготовка с элементами волейбола.»
 для группы №1, 1 года обучения
 педагога: Поповой Татьяны Михайловны

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Беседа с занимающимися по технике безопасности на занятия в спортивном зале	сентябрь	спортивный зал	
2	Беседа о дисциплине, культуре речи на учебных занятиях	октябрь	спортивный зал	
3	Беседа о гигиене, спортивной одежде и обуви	ноябрь	спортивный зал	
4	Соревнования по упрощенным правилам.	ноябрь	спортивный зал	
5	Беседа «Самоконтроль при занятиях физической культурой»	декабрь	спортивный зал	
6	Практическое занятие по привитию инструкторских и судейских навыков	январь	спортивный зал	
7	Неделя волейбола. Школьные соревнования по волейболу.	февраль	спортивный зал	
8	Открытое занятие для родителей	март	спортивный зал	
9	Практическое занятие по привитию инструкторских и судейских навыков	апрель	спортивный зал	
10	Контрольное занятие с приглашением родителей. Соревнования в группе.	май	спортивный зал	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание	сентябрь	Актный зал	
2	«День открытых дверей»	октябрь	Спортивный зал	
3	Индивидуальные консультации для родителей	ежемесячно в первую среду	Кабинет учителей физкультуры	
4	Открытое занятие	январь	Спортивный зал	
5	Информация для родителей о результатах спортивной деятельности занимающихся	февраль	Спортивный зал	
6	Индивидуальные консультации для родителей	апрель	Он-лайн	
7	Открытое занятие для родителей. Анализ результатов по итогам года.	Май	Спортивный зал	

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий отделения
дополнительного образования ГБОУ СОШ №237

**Приложение к программе дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»**

Критерии оценки аттестации

Таблица оценки общефизической подготовки занимающихся

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3х10м сек	8.4	8.6	9.0	8.6	8.8	9.2
2	Стоя бросок набивного мяча из-за головы двумя руками	8.0	6.0	5.0	7.0	5.5	4.0
3	Прыжки на скакалке 30сек	70	50	30	80	60	40
4	Бросок теннисного мяча в цель кол-во раз из 8	6-8	5-4	3	6-8	5-8	3

Таблица оценки специальной технической подготовки занимающихся

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Передача мяча над собой сверху двумя руками	10-8	7-5	4	10-8	7-5	4
2	Прием мяча снизу двумя руками (кол-во раз)	10-7	6-5	4	1-7	6-5	4
3	Нижняя прямая подача количество попаданий на площадку из 10 попыток	7	5	3	7	5	3
4	Участие во внутригрупповых соревнованиях (кол -во раз)	8	6	2	8	6	2

Протокол тестирования

Дата

№	Ф.И.	Челночный бег 3х10м	Бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками	Прыжки на скакалке 30 с	Бросок теннисного мяча в цель кол-во раз
---	------	---------------------	---	-------------------------	--

1					
2					
15					

Знание правил игры в волейбол – устный опрос

умение назвать все правила – высокий уровень,

не назвал – 2 правила - средний,

не назвал 3 и больше – низкий