

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №129 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
ГБОУ школа №129  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №10  
от 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО



Директор ГБОУ школа №129  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Заржевская И.А.  
Приказ №145  
от 30 августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Летающий мяч»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Первый год обучения

Автор - разработчик: О.К.Азиатская,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023 год

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по волейболу «Летающий мяч» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия волейболом.

**Волейбол** имеет большое прикладное значение, ведь с его помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Все кто занимаются волейболом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, волейбол имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Специальные упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

*Актуальность* занятий волейболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

*Новизна* данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы.

Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок; участие в соревнованиях по их значимости.

Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля). В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области волейбола. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися волейболом.

*Педагогической целесообразностью* создания программы можно считать, что программа по волейболу является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях волейболом.

**Цель программы:** Содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся через овладение навыками игры в волейбол.

**Задачи:**

Образовательные:

- Сформировать систему теоретических знаний игры в волейбол.
- Овладеть основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- Повысить уровень специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по волейболу.

Развивающие:

- Содействовать правильному физическому развитию;
- Укрепить здоровье;
- Развить коммуникативные качества обучающихся.

Воспитательные:

- Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность;
- Сформировать представление о здоровом образе жизни;
- Воспитать чувство патриотизма.

***Условия реализации образовательной программы.***

Данная программа рассчитана на 1 год обучения для детей 11-17 лет. Все обучающиеся должны иметь медицинский допуск к занятию по футболу.

***Режим занятий***

1 год 144 часа (4 часа в неделю), 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Формы организации занятий**

-групповая,

-тренировочные соревнования.

Реализация программы возможна с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

### **II.1.Учебно-тематический план 1 года обучения**

№	Тема	Количество учебных часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Комплектование. Вводное занятие.</b>	2	2	
2.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по охране труда</b>	2	2	
3.	<b>Основы теоретических знаний</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
3.1	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	6	4	2
3.2.	История возникновения волейбола.	4	4	
4.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
5.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	<b>42</b>
5.1.	Передачи	18	4	14
5.2.	Подача	18	4	14
5.3.	Нападающий удар	18	4	14
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
7.	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
8.	<b>Итоговые занятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
	Всего	144	40	104

### **II.1.Содержание программы 1 года обучения**

1. Комплектование группы.

Практика. Собеседование определение физических параметров.

2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория. Инструктаж по охране труда, поведению на занятиях, форма одежды.

3. 1.Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория. Гигиена одежды и обуви. Влияние вредных привычек на здоровье. Основы здорового образа жизни. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

3.2. История возникновения волейбола.

Теория. История возникновения волейбола.

#### 4. Общая физическая подготовка.

Теория. Специфика средств общей физической подготовки.

Практика. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

#### 5. Техническая подготовка.

##### 5.1. Передачи.

Теория. Техника передач.

Практика. 1. Передача мяча сверху двумя руками: передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания подброшенного партнером - с места и после приземления.

2. Передача мяча снизу двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

##### 5.2. Подачи.

Теория. Техника подачи.

Практика. Нижняя прямая; подача мяча подвешенного на шнуре, через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача с 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

##### 5.3. Нападающие удары.

Теория. Техника выполнения нападающих ударов

Практика. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

6.Тактическая подготовка

Теория. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты.

Практика. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

7. Контрольные игры и соревнования.

Теория. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Нормативы по волейболу.

Практика. Сдача нормативов техники и тактики по волейболу. Участие в соревнованиях по волейболу.

8.Итоговые занятия.

Теория. Подведение итогов учебного года.

Практика. Открытое занятие.

### **Ожидаемые результаты**

Требования, предъявляемые к детям по освоению знаний, умений, навыков по окончании 1 года обучения:

#### Должны знать:

- правила поведения на занятиях, в местах проведения соревнований;
- инструктаж по охране труда во время занятий;
- правила игры в волейбол;
- основные приемы техники и тактики игры в волейбол.

#### Должны уметь:

- ориентироваться на занятиях и соревнованиях;

- научиться играть в волейбол;
- выполнять упражнения первого года обучения.

### **Система контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время выполнения контрольных нормативов и участия, обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

### **Материально-техническое обеспечение занятий.**

1. Сетка волейбольная - 2 штуки
2. Стойки волейбольные - 2 штуки
3. Гимнастические маты - 4 штуки
4. Скакалки - 12 штук
5. Мячи волейбольные - 15 штук
6. Мячи набивные (масса 1кг) - 10 штук

### **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

#### **Литература, используемая при составлении программы:**

1. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
2. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
3. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
4. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
5. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г
6. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г.
7. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Изд. «Феникс», 2004.
8. Фурманов, А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г.
9. Фурманов, А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе / А.Г. Фурманов. – М.: ФиС, 1982г.





**Приложение.**

**Выполнение контрольных нормативов**

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-16 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

2. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз		
		1 год	2 год	3 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6	8

2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8	10
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6	8
4.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	5	8
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5	8
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12	16
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5	7
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5	8
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5	7
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6	8
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7	10
12.	Подача на точность	4	6	8
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5	7
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5	7

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата
1.	Комплектование	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	
4.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	
5.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	
6.	История возникновения волейбола.	
7.	История возникновения волейбола.	
8.	Общая физическая подготовка	
9.	Общая физическая подготовка	
10.	Общая физическая подготовка	
11.	Общая физическая подготовка	
12.	Общая физическая подготовка	
13.	Общая физическая подготовка	
14.	Общая физическая подготовка	
15.	Общая физическая подготовка	
16.	Общая физическая подготовка	
17.	Общая физическая подготовка	
18.	Общая физическая подготовка	
19.	Общая физическая подготовка	
20.	Общая физическая подготовка	
21.	Общая физическая подготовка	
22.	Общая физическая подготовка	
23.	Общая физическая подготовка	
24.	Общая физическая подготовка	
25.	Общая физическая подготовка	
26.	Общая физическая подготовка	
27.	Общая физическая подготовка	
28.	Передачи	
29.	Передачи	
30.	Передачи	
31.	Передачи	
32.	Передачи	
33.	Передачи	
34.	Передачи	
35.	Передачи	
36.	Передачи	
37.	Подача	
38.	Подача	

39.	Подача	
40.	Подача	
41.	Подача	
42.	Подача	
43.	Подача	
44.	Подача	
45.	Подача	
46.	Нападающий удар	
47.	Нападающий удар	
48.	Нападающий удар	
49.	Нападающий удар	
50.	Нападающий удар	
51.	Нападающий удар	
52.	Нападающий удар	
53.	Нападающий удар	
54.	Нападающий удар	
55.	Тактическая подготовка	
56.	Тактическая подготовка	
57.	Тактическая подготовка	
58.	Тактическая подготовка	
59.	Тактическая подготовка	
60.	Тактическая подготовка	
61.	Тактическая подготовка	
62.	Тактическая подготовка	
63.	Тактическая подготовка	
64.	Тактическая подготовка	
65.	Тактическая подготовка	
66.	Контрольные игры и соревнования	
67.	Контрольные игры и соревнования	
68.	Контрольные игры и соревнования	
69.	Контрольные игры и соревнования	
70.	Контрольные игры и соревнования	
71.	Контрольные игры и соревнования	
72.	Итоговые занятия	