

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрации 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 № 5
от 28 августа.2025

«Утверждено»
Директор
ГБОУ школа № 129
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Приказ № 147
от 28 августа 2025

Дополнительная
общеразвивающая программа
«Летающий мяч»,
Срок освоения: 12 дней
Возраст обучающихся: 9 лет

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

Санкт-Петербург

2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программ «Летающий мяч» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы:

Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащегося, а также базируется на анализе спроса учащихся и родителей на дополнительные образовательные услуги.

Волейбол дает возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма и является источником положительных эмоций.

Данная программа дает возможность обучающимся ознакомиться с игрой в волейбол.

Адресат программы:

Программа адресована детям 9 лет, проявляющим интерес и способности к волейболу и не имеющих медицинских противопоказаний. Степень предварительной спортивной подготовки не требуется.

Уровень освоения: общекультурный.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 12 дней по 1 часу в день.

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Ознакомление с игрой в волейбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- Получение основ практических умений и теоретических знаний в области волейбола.
- Обучение основам спортивной техники и тактики игры в волейбол.

Развивающие:

- Развитие интереса к спортивной деятельности.
- Развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие волевых качеств: дисциплинированность, терпеливость, смелость, силу воли и т.д.

Воспитательные:

- Воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Повысит уровень общей физической подготовленности, укреплять здоровье.
- Будет проявлять волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.

- Сможет проявить чувства коллективизма, дружбы, толерантность

Мета-предметные:

- Будет проявлять сознательную дисциплинированность, ответственно относиться к порученному делу, отвечать за результаты собственной деятельности в команде.
- Будет применять полученные знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Предметные:

- Будет знать новые термины, принятые в волейболе, использовать их в своей речи.
- Ознакомится с основами спортивной техники и тактики игры в волейбол.
- Сможет планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей занятия, ориентироваться в разнообразии способов решения тактических задач при игре в волейбол.

Организационно-педагогические условия реализации.

Реализуется по персонифицированному финансовому сертификату дополнительного образования; в каникулярный период.

Язык реализации: русский

Форма обучения:

Программа предполагает использование очной формы обучения.

Условия набора и формирования групп:

В группу принимаются дети 9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Степень предварительной спортивной подготовки не требуется. Количество учащихся в группе не более 16 человек.

Формы организации и проведения занятий:

Программа предполагает использование на занятиях групповой и индивидуальной формы организации занятий.

Материально-техническое оснащение:

Для реализации данной программы требуется:

1. Спортивный зал
2. Школьный стадион
3. Конусы, фишки, накидки
4. Набивные мячи 12 штук.
5. Баскетбольные и волейбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование, скакалки и т.п.
6. Планшет для теоретических занятий

Кадровое обеспечение: Реализуется без привлечения иных специалистов.

Учебный план

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития волейбола. Инструктаж по охране труда и правила безопасности.	1	0,5	0,5	Наблюдение

2.	Общефизическая подготовка общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах и тренажерах спортивные и подвижные игры	2	0	2	Наблюдение
3.	Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.	8	0,5	7,5	Наблюдение
4.	Итоговое занятие	1		1	Товарищеская игра
	Итого:	12	1	11	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
			2	12	1 часа в день

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теория: История возникновения и развития волейбола. Инструктаж по охране труда и правила безопасности при занятиях мини-футболом.

2. Общая физическая подготовка

Общефизическая подготовка общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах и тренажерах спортивные и подвижные игры («Пионербол», «Четыре мяча», «Перестрелка», «Поймай и передай»). Эстафеты с волейбольным мячом.

3. Техническая подготовка

Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Техника быстрой атаки. Защитные действия - блоки, страховки.

4. Итоговое занятие. Товарищеская игра.

Календарно-тематический планирование «Волейбол»

№ п/п	Название раздела, тема	Дата проведения	Количество часов			Форма контроля
			Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности		1	0,5	0,5	Беседа
2	Стойка игрока. Перемещение в сойке. История игры волейбол.		1	0,25	0,75	Наблюдение, анализ
3	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		1	0	1	Наблюдение, анализ
4	Круговая-силовая тренировка.		1	0	1	Наблюдение, анализ
5	Прием и передача мяча сверху. Игра «Перестрелка».		1	0	1	Наблюдение, анализ
6	Прием и передача мяча снизу. Игра «Поймай и передай».		1	0	1	Наблюдение, анализ
7	Силовая тренировка. Игра в пионербол.		1	0	1	Наблюдение, анализ
8	Нижняя прямая подача. Игра «Четыре мяча».		1	0	1	Наблюдение, анализ
9	Прямой нападающий Удар. Техника быстрой атаки. Эстафеты с мячом.		1	0	1	Наблюдение, анализ
10	Защитные действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком. Блокирование мяча (одинарное, парное).		1	0	1	Наблюдение, анализ

11	Комбинация из освоенных действий. Правило игры в мини-волейбол.		1	0,25	0,75	Наблюдение, анализ
12	Итоговое занятие		1	0	1	Товарищеская игра.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и правила безопасности. История возникновения и развития волейбола.	Беседа.	Словесный метод	Опрос.
2. Общефизическая подготовка общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах и тренажерах спортивные и подвижные игры	Объяснение, практическое занятие (тренировки, соревнования)	Словесный метод. Метод показа. Групповой, повтор, игровой метод.	Мониторинг. Контрольные тесты и упражнения
3. Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Техника быстрой атаки. Защитные действия - блоки, страховки.	Объяснение, демонстрация технического действия, показ видеоматериала, тренировки, товарищеские встречи.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи.
4. Итоговое занятие	Товарищеские встречи.	Игровой метод.	Индивидуальный. Участие в товарищеских встречах

Оценочные материалы
Протокол педагогического наблюдения

Педагог (Ф.И.О.)

Объект исследования: (Ф.И. обучающегося, год обучения)

Предмет исследования *(например, способности ребенка, личностные качества обучающегося)*

Цель исследования: *(например, выявление обучающихся, склонных к проявлению одаренности)*

Ситуация исследования: (вид занятия по программе)

Факты поведения:

Заключение педагога:

**Информационные источники.
Нормативно-правовые основания.**

- «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»// Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021
- Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от 17.02.2023; с изм. и доп., вст.в силу 28.02.2023);
- «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся» // Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
- «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программамОб утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629
- Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467
- Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых //Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи //Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы" // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р
- Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р
- Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге // Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 177

Список литературы для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
4. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
7. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.