



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №17 Невского района Санкт-Петербурга**
192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1
тел. 417-55-58 тел./факс 417-55-60
ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
Протокол № 1
от « 31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказ № 77-ш от «01» сентября 2023
Директор ГБОУ школа № 17
Невского района Санкт-Петербурга
С.В. Сандеева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Срок освоения программы 1 год
Возраст обучающихся 12-17 лет

Разработчик:
Залесова Людмила Ивановна
должность
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет спортивную направленность
Адресат программы Программа адресована занимающимся с умственной (интеллектуальными нарушениями) младшего, среднего школьного возраста (12-18 лет).

Актуальность программы Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Данная АДОП ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительной особенностью программы /новизной (при наличии) являются

Данная АДОП разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Занятия в спортивной секции «Волейбол» развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте занимающимся с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения. С учетом особенностей детей в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность, обучающие действиям в команде. При проведении занятий в кружке учитываются особые образовательные потребности занимающимся. При проведении занятий запланировано: предъявлять «пошаговые инструкции» по всем видам спортивной деятельности; оказывать дозированную помощь каждому обучающемуся во время тренировочного и игрового процесса; использовать специальные методы, приемы, способствующие общему развитию занимающихся; обеспечивающие контроль за устной речью; обеспечение непрерывного контроля за выполнением всех комплексов физических упражнений; стимулирование активности, развитие коммуникации, через общение в команде со сверстниками и взрослым педагогом; необходимо учитывать индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве. Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для волейболистов. Получение детьми-инвалидами и занимающимся с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни.

Уровень освоения программы
(общекультурный, базовый, углубленный)

Уровень освоения программы	Показатели	Целеполагание	Требование к результативности усвоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год	
Общекультурный	1 год обучения	5-11 класс	-Формирование и развитие спортивных способностей занимающихся -Тренировочные упражнения направленные на совершенствование

			физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. -Формирование здорового образа жизни
--	--	--	---

Объем ДОП 1год

Срок освоения 2023-2024 учебный год

Режим занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия 60 минут. Занятия проводятся по следующему расписанию:

Пятница 8:00 -9:00

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма занимающихся с ОВЗ посредством занятий волейболом.

Задачи :

Обучающие задачи:

1) Образовательные: обучить занимающихся техническим приемам волейбола, дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия, дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол), обучить занимающихся техническим и тактическим приёмам волейбола, научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие задачи:

2) Развивающие: развить координацию движений и основные физические качества, способствовать повышению работоспособности занимающихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные задачи:

3) Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, воспитывать дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Коррекционно-развивающая:

4)Коррекция мелкой моторики рук, координации движений, точности. Воспитательные: Воспитание нравственных, моральноволевых качеств, настойчивости, навыков культурного поведения, инициативности и самостоятельности у учащихся, психологическую устойчивость. 2. Развитие и воспитание интереса к физической культуре.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	- овладеть известными техническими приемами волейбола и уметь применять их в различных ситуациях; - организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с мячом и учебной игры в волейбол.
Метапредметные	- формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в волейболе; - формировать мыслительные операции по каждому из разученных элементов волейбола; - формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности; - формировать умение работать в парах, группах, команде.
Личностные	- формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурной деятельностью, накопление необходимых знаний, умений и навыков для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы-

Русский

Форма обучения –

Очная

Особенности реализации программы

(модульный принцип представления содержания ДОП и построения учебных планов, сетевая форма реализации ДОП, реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться Волейболом с «нуля» тем занимающимся, которые еще не начинали проходить раздел Волейбол в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Особенности организации образовательного процесса

(особое построение содержания и хода освоения программы, описание этапов, модулей, ступеней прохождения программы и т.д.)

Условие набора в коллектив.

В группу принимаются все желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Для занятий необходимо иметь допуск врача.

Условия формирования групп.

В группу принимаются обучающиеся разных возрастов и обучающиеся по разным программам обучения.

- **Наполняемость группы.**

Количество учащихся в группе до 10 человек. Зачисляются обучающиеся которые учатся по разным программам обучения.

- **Формы проведения занятий.**

Включают в себя теорию и практику. Каждое занятие содержит разминку (ОРУ), ОФП и СФП. Два раза в год происходит сдача спортивных нормативов. В программу включена теоретическая часть (просмотр игр), которая реализуется следующими принципами и методами обучения волейболом.

- **Формы организации деятельности учащихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности;**

Успех в достижении результатов зависит от правильно оставленной перед обучающимся цели, от методов и приёмов обучения с учётом актуального морально- психологического состояния и физических возможностей каждого учащегося;

-фронтальный (одновременная работа со всеми занимающимися)

-коллективная (творческое взаимодействие между всемитренирующимися), техника нападения и защиты.

- **Материально- техническое обеспечение программы;**

Занятия проходят в СОК» Звезда».

Оборудование: стойки волейбольные, сетка и мячи.

Учебный план 2023-2024 года обучения

2 год обучения (для 12-18ЛЕТ)

№ п/ п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестаци и
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Теоретические знания
2	Общефизическая подготовка		В процессе занятия	15	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка		В процессе занятия	5	Сдача нормативов
4	Техническая подготовка		В процессе занятия	5	Мониторинг физического развития
5	Тактическая подготовка		В процессе занятия	5	Мониторинг физического развития
6	Игровая подготовка				Учебная двусторонняя игра
7	Контрольные игры			4	Учебная двусторонняя игра
8	Общие основы волейбола.		1		Учебная двусторонняя игра
9	Итоговое занятие			1	Учебная двусторонняя игра
	Итого часов	36	2	32	

«Наименование образовательной организации»

Утвержден
Приказ № _____ от « ____ » _____ 20____
Директор

ФИО
" ____ " _____ 20____

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Волейбол»
на 2023-2024 год

Педагог: Залесова Людмила Ивановна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09.2023	20.05.2024	34	170	36	1 раз в неделю (по пятницам)

«Наименование образовательной организации»

Принята/Согласована/Рассмотрена

Протокол №..... от _____ 20__ г

Утверждена

Приказ № _____ от « ____ » 20 ____
Директор

ФИО
" ____ " _____ 20 ____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Волейбол»
Год обучения 2023-2024**

Разработчик:
Залесова
Людмила Ивановна

Задачи (по текущему году)

Обучающие:

Образовательные: обучить учащихся техническим приемам волейбола, дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия, дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол), обучить занимающихся техническим и тактическим приёмам волейбола, научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

Развивающие: развить координацию движений и основные физические качества, способствовать повышению работоспособности учащихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные :

1. Формировать патриотизм и патриотические ценности к нашей стране, любить свою Родину.
2. Воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества.
3. Воспитывать чувство ответственности и товарищества.
4. Приобщить занимающегося к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты (по текущему году)

Результат	
<i>Предметные</i>	- овладеть известными техническими приемами волейбола и уметь применять их в различных ситуациях; - организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с мячом и учебной игры в волейбол.
<i>Метапредметные</i>	- формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в волейболе; - формировать мыслительные операции по каждому из разученных элементов волейбола; - формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности; - формировать умение работать в парах, группах, команде.
<i>Личностные</i>	- формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накопление необходимых знаний, умений и навыков для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании

Содержание образовательной программы (по каждому году)

№ п/ п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестаци и
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Теоретические знания
2	Общефизическая подготовка		В процессе занятия	15	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка		В процессе занятия	5	Сдача нормативов
4	Техническая подготовка		В процессе занятия	4	Мониторинг физического развития

5	Тактическая подготовка		В процессе занятия	4	Мониторинг физического развития
6	Игровая подготовка			2	Учебная двусторонняя игра
7	Контрольные игры			4	Учебная двусторонняя игра
8	Общие основы волейбола.		1		Учебная двусторонняя игра
9	Итоговое занятие			1	Учебная двусторонняя игра
	Итого часов	36	2	34	

Содержание раздела(темы)

1. Общие основы волейбола Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека.
2. Общефизическая подготовка Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения
3. Специальная физическая подготовка
Упражнения для развития прыгучести, координации движеспециальной выносливости, упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений, для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.
4. Техническая подготовка Техника выполнения нижнего приема. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
Техника выполнения верхнего приема
Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку

движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи.

Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар.

Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.

Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.

Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи.

Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.

Правила безопасного выполнения упражнения.

5.Тактическая подготовка Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
 - Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
 - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
 - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
- Обучение индивидуальным действиям
- Обучение технике передаче в прыжке
 - Отвлекающие действия при вторых

передачах.

- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар

6.Игровая подготовка - Основы взаимодействия игроков во время игры.

- Понятие развития игровой комбинации.
- Понятие: оборонительная, наступательная игра.
- Правила безопасного ведения двусторонней игры.
- Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол.
- Техника игры в нападении.
- Техника игры в защите.

7.Контрольные игры Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола

Календарно-тематический план (по текущему году)

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
<i>Наименование разделов/ модулей</i>				
Техника безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование стойки игрока.	1			
Передвижения в стойке.		1		
Совершенствование техники верхних передач.		1		
Тактика первых и вторых передач. Игра		1		
Групповые упражнения. Игра		1		
Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху		1		
Совершенствование навыков подач		1		
Игровые взаимодействия. Учебная игра		1		
Групповые упражнения. Учебная игра		1		
Одиночное блокирование. Учебная игра.		1		
Совершенствование верхней передачи мяча в прыжке.		1		
Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.		1		
Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра		1		
Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.		1		
Сочетание способов перемещений. Учебная игра.		1		

Учебно-тренировочная игра с тактическим действием в нападении. Учебная игра.		1		
Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками.		1		
Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1		
Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.		1		
Одиночное блокирование. Учебная игра.		1		
Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		1		
Чередование способов приема мяча.		1		
Нападающий удар в диагональ. Учебная игра.		1		
Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.		1		
Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		1		
Чередование способов подач.		1		
Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.		1		
Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.		1		
Чередование способов подач.		1		
Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.		1		
Одиночное блокирование. Учебная игра.		1		
Учебно-тренировочная игра с тактическим действием в нападении. Учебная игра.		1		
Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1		
Игровые взаимодействия. Учебная игра		1		
<i>Способы подач мяча через сетку. Учебная игра.</i>		1		
Подача мяча на игрока со второй линии. Учебная игра.		1		
<i>Итого: 36 часов</i>	1	34		

Методические и оценочные материалы
Методические материалы.

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводные занятия и инструктаж ТБ.	Ознакомительная беседа	Изучение правил игры в волейбол	Методическая литература, просмотр видеурока	Опрос
2	ОФП и СФП	Тренировочное практическое занятие	Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом, упражнение в висах и упорах	Спортивная площадка, стека и стойки волейбольные	Сдача спортивных нормативов
3	Подвижные игры и виды спорта	Тренировочное практическое занятие	Подвижные игры и эстафеты, футбол и баскетбол	Спортивная площадка, инвентарь по видам спорта	Учебные игры
4	Основы техники и тактики	Тренировочное практическое занятие	Основы техники стоек, перемещений, передач, нападающих ударов, блокирования и подач	Спортивная площадка и инвентарь волейболиста	Сдача спортивных нормативов

Информационные источники (списки литературы, интернет-источники).

Список литературы Основная литература:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
4. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

Материально-техническое обеспечение

Помещение спортивного зала СОК «Звезда», оборудованное волейбольной сеткой, волейбольные мячи 10-12 штук, свисток.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

Входной контроль - сентябрь.

Текущий контроль -каждый месяц.

Промежуточная аттестация- в конце каждой четверти.

Итоговое оценивание (итоговый контроль) -май двусторонняя учебная игра.