

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №299
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 01 от 19.082025

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 125 от 08.102025
Директор ГБОУ Лицей №299
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Шпакова М. В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Уверенная подача»

Срок освоения: 18 дней
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчик:
Талалаевский Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Уверенная подача» разработана с учетом федеральных и региональных нормативно-правовых актов, а также с учетом локальных актов образовательной организации.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа адресована для детей 12-17 лет, имеющими врачебный допуск к занятиям физической культуры.

Актуальность данной программы в том, что волейбол очень развит (востребован) в Красносельском районе, потребность детей в обучении велика.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем освоения: 36 часов.

Срок освоения: 18 дней.

Цель программы: познакомить детей с миром волейбола, обучиться основам игры и технике выполнения подачи.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать базовые навыки игры в волейбол;
- научить выполнять подачу.

Развивающие:

- развить физические качества, необходимые для игры в волейбол.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества в двусторонней игре волейбол.

Планируемые результаты

Личностные

- будет заложено чувство товарищества в двусторонней игре волейбол.

Метапредметные

- будут развиты физические качества, необходимые для игры в волейбол.

Предметные:

- будут сформированы базовые навыки игры в волейбол.
- обучающиеся научатся выполнять подачу.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Язык реализации – государственный язык Российской Федерации – русский.

Форма обучения – очная;

Условия приема – принимаются все желающие, имеющие справку от врача о допуске к занятиям физической культуры;

Условия формирования групп – разновозрастные;

Количество обучающихся в группе – 15- 20 человек;

Форма организации и проведения занятий – групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятии – фронтальная, групповая.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования.

Материально-техническое оснащение – спортивный зал, спортивная площадка, волейбольные сетка и мячи, секундомер, ПК и проектор.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1	1		беседа
2	Общая физическая подготовка.	9		9	Зачет
2.1	ОРУ на развитие координационных возможностей			3	
2.2	ОРУ на развитие выносливости			3	
2.3	ОРУ на развитие силы			3	
3	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Зачет
3.1	Техника верхнего приема\передачи мяча			5	
3.2	Техника нижнего приема\передачи мяча			5	
3.3	Техника подачи мяча			4	
4	Игровая подготовка	10	1	9	Игра
5	Итоговое занятие	1		1	Беседа
ИТОГО		36	3	33	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание программного материала

1. **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**
На первом занятии представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. Проводится инструктаж по технике безопасности на занятиях.
Форма контроля - беседа.
2. **Общая физическая подготовка.**
Практика:
 - упражнения на развитие координационных возможностей
 - упражнения на развитие выносливости
 - упражнения на развитие силы*Форма контроля - зачет.*
3. **Специальная физическая подготовка.**
Теория: материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры;
Практика: отработка техники передвижений и тактических приемов игры. Отработка нападения и защиты. Командная игра.
Форма контроля - зачет.
4. **Игровая подготовка.**
Теория: повторение правил игры в волейбол и техники безопасности во время игры.
Практика: командные игры.
Форма контроля - игра.
5. **Итоговое занятие.**
Практика: командные игры.
Форма контроля - беседа.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного

труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Дидактические средства, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации, наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические упражнения;
- методигры;

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Педагогические технологии:

преподавании физической культуры используются различные педагогические технологии, которые помогают организовать процесс обучения, сделать его более эффективным и интересным для учащихся. Вот некоторые из них:

1. Игровая технология: Включает использование спортивных игр и игровых элементов для обучения физическим навыкам. Игры способствуют развитию командного духа, мотивации и интереса к занятиям.

2. Личностно-ориентированное обучение: Учитывает индивидуальные особенности и потребности каждого ученика, что способствует более эффективному усвоению материала и развитию физических навыков.

3. Активное обучение: Включает методы, которые способствуют активному участию учащихся в процессе обучения, такие как групповые задания, практические занятия.

4. Здоровьесберегающие технологии: Направлены на формирование у учащихся здорового образа жизни, понимания важности физической активности и профилактики заболеваний.

5. Технология обратной связи: Включает регулярное оценивание достижений учащихся и предоставление им конструктивной обратной связи для улучшения результатов.

Эти технологии помогают разнообразить процесс обучения физической культуре, сделать его более привлекательным и эффективным для учащихся.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Представленные нормативы по разделу «Общая физическая подготовка» разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Данные нормативы проводятся в конце каждого занятия по данной теме. Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей по спортивной подготовке занимающихся.

Форма проведения: зачет.

Контрольные нормативы для мальчиков

ТЕСТ	12-14 лет			15-17 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Зачеты на выявление уровня координационных возможностей						
1. Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	7.9	8.2	9.0	7.2	8.0	8.5
2. Прыжок в длину с места (см.)	168	150	140	210	190	170
Зачеты на выявление уровня выносливости						
3. Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	20	10	31	21	11
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	15	10	25	20	15
Зачет на выявление уровня силовой подготовки						
5. Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	3	1	10	7	4

Контрольные нормативы для девочек

ТЕСТ	12-14 лет			15-17 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Зачеты на выявление уровня координационных возможностей						
1. Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9.2	10.0	10.5	8.1	9.0	10.0
2. Прыжок в длину с места (см)	155	140	125	178	165	140
Зачеты на выявление уровня выносливости						
3. Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	31	21	11	33	23	13
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	16	12	9	19	15	12

	(раз)						
	Зачет на выявление уровня силовой подготовки						
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	12	9	5	14	10	7

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные нормативы

Представленные нормативы разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Данные нормативы проводятся в конце каждого занятия по теме. Целью сдачи контрольных нормативов является выявление уровня освоения раздела программы учащимися.

Форма проведения: зачет.

№	Вид испытаний	низкий	средний	высокий
Зачет на выявление уровня освоения верхнего приема\передачи мяча				
1.	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	15	30
2.	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	15	30
3.	Передачи над собой в круге без потерь	10	15	30
Зачет на выявление уровня освоения нижнего приема\передачи мяча				
1.	Передачи в парах через сетку двумя руками снизу без потерь	2	6	12
2.	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	5	10	20
3.	Передачи над собой в круге без потерь	5	10	20
Зачет на выявление уровня освоения подачи мяча				
4.	Подача (любая): из 6 попыток	2	4	6
5.	Подача (любая): из 10 попыток	4	6	9,10

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов

1. Муратида И.К.: Физическая подготовка волейболистов. - Старый Оскол: Б.И., 2007
2. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007
3. Клевцов В.А.: Технические приемы игры в волейбол. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2005
4. Беляев А.В.: Волейбол на уроке физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2003

Список литературы для детей и родителей

1. Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; Ю.Д. Железняк

- и др.; Рец.: С.Ю. Тюленков и др.: Волейбол. - М.: Советский спорт, 2005
2. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников; Рец.: С.Ю. Тюленков, О.Е. Левочкина, С.В. Алехина, А.Ю. Лукичева: Волейбол. - М.: Советский спорт, 2003
3. Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; Ю.Д. Железняк и др.; Рец.: С.Ю. Тюленков и др.: Волейбол. - М.: Советский спорт, 2007
4. Ю.Д. Железняк и др. ; Под ред.: Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова ; Рец.: С.Ю. Тюленков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2006