

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 98  
с углубленным изучением английского языка  
Калининского района Санкт-Петербурга**

**Рекомендовано к  
использованию**

Педагогическим советом  
школы

Протокол №\_1\_\_\_  
от «30»\_08\_2023\_\_года

**Утверждаю**

Директор  
ГБОУ школы №98  
\_\_\_\_\_ Фетисова И.В.

Приказ №\_398\_\_\_\_\_  
от «30»\_08\_2023\_\_года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Комета. Волейбол»**

Возраст учащихся: 8-16 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчики:

Педагог дополнительного образования

Барышникова Татьяна Владимировна

Педагог дополнительного образования

Колесник Сергей Петрович

2023\_/2024 учебный год

Санкт-Петербург

## Пояснительная записка

**Волейбол** – командная игра, развивает коммуникабельность умения работать в команде, развивает все основные физические качества.

**Направленность** образовательной программы – физкультурно-спортивная.

**Адресат** образовательной программы – учащиеся в возрасте..., не имеющие медицинских противопоказаний.

**Актуальность** образовательной программы включает в себя обоснование необходимости ее реализации с точки зрения современности и социальной значимости, состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей и их родителей, быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем ребенка, соответствовать государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества.

**Уровень освоения** – базовый.

**Срок и объем реализации программы** – 2 года по 144 часа, всего 288 часов

**Цель** – формирования здорового образа жизни учащихся, а также обучение игре в волейбол.

**Задачи:**

### 1. Обучающие:

- познакомить с историей и особенностями игры в волейбол
- обучить умениям и навыкам игры в волейбол
- ознакомление с основными понятиями и терминологией

### 2. Развивающие:

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям волейболом
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

### 3. Воспитательные

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

**Планируемые результаты** освоения учащимися программы по волейболу представляют собой совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, опыта, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимися в ходе освоения программы.

По итогу обучения по данной программе учащиеся должны

Знать:

- 1.Историю развития волейбола
- 2.Правила и основы судейства
- 3.Технику и тактику игры
- 4.Организации и проведения соревнований
- 5.Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений
- 6.Правила техники безопасности.
- 7.Основы гигиены

Уметь:

- 1.Умение владеть навыками судейства.
- 2.Владеть основами техники и тактики игры в волейбол
- 3.Выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- 4.Использовать приобретенные знания по технике безопасности,
- 5.Применять использованные знания по гигиене

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

- язык реализации программы - русский;
- форма обучения - очная;
- условия набора учащихся: до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний
- условия формирования групп : тестирование с 7 лет до 18
- количество обучающихся в группе: 15 человек
- формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая (ансамблевая), индивидуально-групповая; Формы организации занятий:
  - беседа;
  - тестирование;
  - практические занятия;
  - теоретические занятия;
  - открытые уроки;
  - соревнования;
  - учебно-тренировочные сборы
- материально-техническое оснащение: спортивный зал, мячи, гимнастические маты, волейбольная сетка, отягощения.

**Учебный план образовательной программы  
«Комета. Волейбол»  
1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие История развития	1	1		беседа
2.	Общеразвивающие упражнения	5		5	Работа по секундомеру
3	Спортивные и подвижные игры	30		30	Тестирование
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения направленные на развитие силы	10	1	9	Опрос
5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	1	9	Опрос
6	Техническая подготовка Приёмы и передачи мяча	30	5	21	Тестирование
7	Поддачи мяча	10		10	Тестирование
8	Стойки	6		6	Тестирование
9	Блоки	5	1	4	Тестирование
10	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика подач	15		15	Опрос
11	Тактика приёмов и передач	10	1	9	Опрос
12	Судейство	10		10	Опрос
13	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Тестирование
14	Итого	144	16	128	

**Учебный план образовательной программы  
«Комета. Волейбол»  
2 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		беседа
2.	Общеразвивающие упражнения	5		5	Работа по секундомеру
3	Спортивные и подвижные игры	15		15	Тестирование
4	Упражнения на снарядах и тренажёрах	3		3	Тестирование
5.	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения направленные на развитие силы	10	1	9	Опрос
6	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8	Опрос
7.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8	Опрос
8	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8	Опрос
9	Техническая подготовка Приёмы и передачи мяча	34	5	29	Тестирование
10	Подачи мяча	9	1	8	Тестирование
11	Стойки	3	1	2	Тестирование
12	Нападающие удары	5	1	4	Тестирование
13	Блоки	5	1	4	Тестирование
14	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика подач	10	1	9	Опрос
15	Тактика приёмов и передач	9	1	8	Опрос

16	Судейство	7		7	Опрос
17	Контрольные и итоговые занятия	1		1	Тестирование
	Итого	144	16	128	

**Сводный учебный план  
комплексной дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы**

№ п/п	Название программы	Год обучения / количество часов		Всего часов
		1 год	2 год	
1	Волейбол «Комета»	144	144	288
	Итого	144	144	288