



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №165  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы №165  
(протокол от 30.08. 2024 года № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБОУ школы №165  
от 30.08. 2024 года № 182 –ДОП

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**

Совета родителей  
(законных представителей) несовершеннолетних  
обучающихся  
(протокол от 30 августа 2024 г. № 1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Юный волейболист»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 10-12 лет

Разработчик:  
Зубков Яков Аркадьевич,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный волейболист» разработана в соответствии с актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.<sup>1</sup>

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 10-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

**Актуальность** программы заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Быстро меняющаяся обстановка приучает волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Уровень освоения программы:** общекультурный

**Объем и срок освоения программы:** 1 год, 144 ак. часа в год

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий волейболом.

**Задачи**

*Обучающие:*

- изучить историю волейбола в России и СССР;
- укрепить знания о тактике игры;
- сформировать представление о соревнованиях по волейболу;
- сформировать представление о тактике, технике и особенностях спортивной игры волейбол;
- изучить правила игры.

*Развивающие:*

- развить двигательные навыки обучающихся: приём мяча, подача, нападающий удар.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство товарищества, личной ответственности за результат тренировочного процесса;
- сформировать представление о здоровом образе жизни.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ – русский.

**Форма обучения:** очная.

**Условия набора и формирования групп**

На обучение по программе принимаются все желающие в возрасте 10-12 лет без медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек.

**Формы организации и проведения занятий:**

1. Групповая
2. Кооперативно-групповая
3. Парная

<sup>1</sup> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Индивидуально-групповая

5. Индивидуальная

**Формы проведения занятий:** традиционное учебное занятие, тренировка, соревнование.

**Формы организации деятельности на занятии:**

- фронтальная: рассказ, объяснение, показ педагога, беседа;
- групповая: отработка материала;
- индивидуальная: коррекция пробелов в знаниях и отработка отдельных тем.

**Материально-техническое оснащение программы:**

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1	Стенка гимнастическая
2	Перекладина гимнастическая
3	Скамейка гимнастическая жесткая
4	Сетка для большого тенниса
5	Коврик гимнастический
6	Маты гимнастические
7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
8	Мяч малый (теннисный)
9	Скакала гимнастическая
10	Палка гимнастическая
11	Обруч гимнастический
12	Сетка для переноса мячей
13	Подвижные и спортивные игры
14	Сетка для переноса и хранения мячей
15	Жилетки игровые
16	Стойки волейбольные
17	Сетка волейбольная
18	Мячи волейбольные
19	Компрессор для накачивания мячей
20	Средства первой помощи
21	Аптечка медицинская

**Кадровое обеспечение:** программа реализуется под руководством педагога дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

**Планируемые результаты освоения программы**

*Личностные результаты:*

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- выстраивание своего общения со сверстниками, старшими и младшими в разных ситуациях совместной деятельности, особенно направленной на общий результат;

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;  осознание потребности и готовности к самообразованию.

*Метапредметные результаты:*

- самостоятельное планирование пути достижения цели;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально, в парах и в группе;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

*Предметные результаты:*

- рост физических показателей у всех занимающихся;
- формирование потребности в движении, активном образе жизни;
- победы и призовые места у сборной команды на различных соревнованиях;  высокие личные результаты.

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	1	-	1	Беседа. Игровые элементы
2.	Теоретическая подготовка	4	-	4	Педагогические наблюдения
3.	Общая физическая подготовка	1	9	10	Педагогические наблюдения Самоанализ
4.	Специальная физическая подготовка	2	12	14	Педагогические наблюдения. Самоанализ
5.	Техническая подготовка	2	14	16	Педагогические наблюдения. Самоанализ
6.	Тактическая подготовка	4	12	16	Педагогические наблюдения. Самоанализ

7.	Игровая подготовка	2	4	6	Педагогические наблюдения. Самоанализ
8.	Контрольные испытания	2	2	4	Педагогические наблюдения
9.	Организационное занятие.	1	-	1	Беседа. Игровые элементы
10.	Теоретическая подготовка	4	-	4	Педагогические наблюдения
11.	Общая физическая подготовка	1	9	10	Педагогические наблюдения. Самоанализ
12.	Специальная физическая подготовка	2	6	8	Педагогические наблюдения. Самоанализ
13.	Техническая подготовка	2	10	12	Педагогические наблюдения. Самоанализ
14.	Тактическая подготовка	2	10	12	Педагогические наблюдения. Самоанализ
15.	Игровая подготовка	2	14	16	Педагогические наблюдения Самоанализ
16.	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	8	10	Педагогические наблюдения
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	<b>144</b>	