



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 611
Курортного района Санкт-Петербурга**

Принята
Решением педагогического совета
ГБОУ НОШ №611 СПб
/протокол № 1 от 29.08.2025/

Утверждена
Приказом № 379 от 29.08.2025
Директор ГБОУ НОШ №611 СПб
_____ Н.О. Шаронова

Подписано электронной цифровой подписью:
Директор ГБОУ НОШ № 611 СПб
Шаронова Наталья Олеговна

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик:
Николаева Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, обеспечивая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Уровень программы Общекультурный

Направленность Физкультурно-спортивная

Актуальность программы всестороннее физическое развитие, вовлечение учащихся в двигательную деятельность, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол.

Цель: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через спортивно—оздоровительные занятия с элементами игры в волейбол и пионербол, усовершенствование технических и тактических навыков игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- Усовершенствовать технику и тактику игры в волейбол.
- Научиться чередовать подготовительные и подводящие упражнения к техническим приемам.
- Научиться чередовать подготовительные упражнения для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
- Научиться чередовать изученные технические приемы в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- Научиться чередовать изученные тактические действия (индивидуальные, групповые, командные) в нападении и защите.
- Научиться применять изученные технические приемы и тактические действия - отдельно и в сочетаниях.
- Научиться применять изученный технико- тактический арсенал в соревновательных условиях.

Развивающие:

- Научиться контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- Определять общую цель и наиболее эффективные способы достижения результата.
- Правильно распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Научиться выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Научиться правильно характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Изучить факты истории развития волейбола.
- Научиться самостоятельно организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость).
- Повышение общей физической подготовленности,
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся.

Воспитательные:

- Воспитать в учащихся умение переживать и позитивно относиться к базовым ценностям

общества (чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, уважительное отношение культуре других народов).

- Дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- Сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям волейболом.
- Привить принципы здорового образа жизни, укрепления здоровья,
- Познакомить с правилами волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- Воспитать моральные и волевые качества.
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.
- Сформировать такие качества как: доброжелательность, эмоциональная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.
- Научиться сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий физической культурой, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием
- Приобрести навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Учащимися получен опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, уважительное отношение культуре других народов).
- У учащихся сформирован устойчивый интерес к занятиям волейболом.
- Освоены мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.
- Сформированы такие качества как: доброжелательность, эмоциональная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.
- Учащиеся умеют сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявляют доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
- Соблюдают требования техники безопасности в местах проведения занятий физической культурой, бережно обращаются с инвентарём и оборудованием.

Метапредметные:

- Учащиеся применяют полученные знания в игре.
- Контролируют свое самочувствие.
- Умеют контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- Определяют общую цель и наиболее эффективные способы достижения результата.
- Распределяют функции и роли в совместной деятельности и осуществляют взаимный контроль.
- Выполняют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Научились правильно характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Четко излагают факты истории развития волейбола.
- Умеют самостоятельно организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования.

Предметные:

- Освоили технику и тактику игры в волейбол.

- Научились чередовать подготовительные и подводящие упражнения к техническим приемам.
- Научились чередовать подготовительные упражнения для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
- Научились чередовать изученные технические приемы в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- Научились чередовать изученные тактические действия (индивидуальные, групповые, командные) в нападении и защите.
- Научились применять изученные технические приемы и тактические действия - отдельно и в сочетаниях.
- Научились применять изученный технико- тактический арсенал в соревновательных условиях.

Утверждена
Приказом № 379 от 29.08.2025
Директор ГБОУ НОШ №611 СПб
_____ Н.О. Шаронова

Подписано электронной цифровой подписью:
Директор ГБОУ НОШ № 611 СПб
Шаронова Наталья Олеговна

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	26 мая	36	73	2 раза в неделю по 1 часу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование материала	Количество часов			
		2 год обучения			
		Всего часов	теория	практика	Формы контроля
1.	История развития волейбола. Техника безопасности.	2	2	-	Текущий
2.	Разновидность ходьбы и перемещения.	4	1	3	Текущий
3.	Повороты, стойка волейболиста.	5	1	4	Текущий
4.	Разновидность прыжков. ОРУ специально прыжковые упражнения	5	1	4	Текущий
5.	Разновидность передачи мяча.	5	1	4	Текущий
6.	Разновидность подачи мяча.	5	1	4	Текущий
7.	Толчки ногами с места, в движении.	4	1	3	Текущий
8.	Элементы спортивных игр.	4	1	3	Текущий
9.	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	21	3	18	Текущий
10.	Разновидность блокирования.	4	1	3	Текущий
11.	Игровые взаимодействия.	4	1	3	Текущий
12.	Разновидность нападающего удара.	4	1	3	Текущий
13.	Соревнования.	4	-	4	Промежуточный
14.	Подведение итогов, сдача нормативов.	1	-	1	Итоговый
15.	Подведение итогов, сдача нормативов.	1		1	Итоговый
Итого		73	15	58	

Содержание программы

1. История развития волейбола. Техника безопасности. (2 часа)

Теория: Знакомство с историей развития волейбола. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом, требования к спортивной одежде и обуви.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц.

Самостоятельная работа: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

2. Разновидность ходьбы и перемещения. (4 часа)

Теория: Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика: Строевые упражнения. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Самостоятельная работа: Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

3. Повороты, стойка волейболиста. (5 часов)

Теория: Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений., внимание низким стойкам.

Самостоятельная работа: Отработка перемещений и стоек.

4. Разновидность прыжков. ОРУ специально прыжковые упражнения. (5 часов)

Теория: ОРУ с предметами, без предметов. ОРУ на месте, в движении.

Практика: Прыжки из положения стоя на гимнастической стенке, через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивания на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Самостоятельная работа: Повторение упражнений для развития прыгучести.

5. Разновидность передачи мяча. (5 часов)

Теория: Основы техники и тактики игры.

Практика: Тактика передачи мяча. Перемена подачи. Прием и передача мяча. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками.

Самостоятельная работа: Отработка навыков приема и передачи мяча.

6. Разновидность подачи мяча. (5 часов)

Теория: Тактика подачи мяча.

Практика: Начало игры и подача. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача.

Самостоятельная работа: Отработка приемов подачи мяча.

7. Толчки ногами с места, в движении (4 часа)

Теория: Гимнастические упражнения для мышц ног и таза.

Практика: Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на

лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Самостоятельная работа: Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

8. Элементы спортивных игр. (4 часа)

Теория: Отработка навыков судейства, жестикуляционной

терминологии
Практика: Специальные упражнения для развития выносливости
Двухсторонние игры соревновательного характера
Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Самостоятельная работа: Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

9. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. (20 часов)

Теория: Упражнения для развития быстроты ответных действий.

Практика: Бег в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления, поворот на 360°, прыжок вверх, нападающих ударов и т.д. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»),

«Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки»,

«Перестрелка», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом».

Самостоятельная работа: Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений.

10. Разновидность блокирования. (4 часа)

Теория: Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.

Практика: Техника защиты:

-прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м);

-прием снизу двумя руками: прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

Самостоятельная работа: Отработка техники защиты.

11. Игровые взаимодействия. (4 часа)

Теория: Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих.

Взаимодействиестрахующих. Двухсторонняя игра по правилам.

Практика: Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4 Баскетбол, футбол. Основные элементы техники игры: ведение, передачи.

Самостоятельная работа: Спортивные и подвижные игры.

12. Разновидность нападающего удара. (4 часа)

Теория: Тактика нападающего удара. Прямой нападающий удар.

Практика: Техника нападения:

-перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений;

- передачи: передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену;

- подачи: нижняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.

Самостоятельная работа: Отработка техники нападения.

13. Соревнования. (4 часа)

Практика:

Соревнования по физической подготовке:

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5×6 м)
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками.

5. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.
6. Сгибания туловища за 30 секунд. Соревнования по игровой подготовке:
 1. Эстафеты.
 2. Подвижная игра «Пионербол» с одним и двумя мячами.
 3. Подвижная игра «Снайпер».

Самостоятельная работа: Выполнение упражнений ОФП.

14. Подведение итогов, сдача нормативов. (1 часа)

Теория: Теоретические знания по общей и специальной физической подготовке.

Практика: Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке (*Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены в Приложениях 1,2.*).

Технологии и методика:

На втором году обучения продолжается обучение перемещением и стойкам, обращается внимание на скорость перемещения различными способами, закрепляется навык передачи мяча сверху двумя руками и приему мяча снизу двумя руками, начинается обучение прямому нападающему удару, нижней и верхней прямой подаче, разучивается одиночное блокирование, двухсторонняя игра.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Оценочные и методические материалы:

Основные методы обучения, применяемые в прохождении программы:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение);
- наглядные;
- метод расчлененного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод строго-регламентированного упражнения;
- метод частично-регламентированного упражнения;
- повторный метод;
- метод активизации,
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- круговой метод.

Формы организации деятельности учащихся:

- игровая,
- соревновательная,
- физкультурно-оздоровительная,
- познавательная,
- прикладно - ориентированная.

Формы проведения занятий:

- подвижные игры,
- игры с элементами волейбола,
- соревнование,
- эстафеты,
- игровые упражнения,
- однонаправленные занятия,
- комбинированные занятия,
- работа в парах,
- работа в группах,
- индивидуальная работа,
- контрольные занятия (разбор ошибок),
- итоговые занятия, проводимые в форме соревнований.

С использованием дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ГУГЛ-класс, ВКонтакте, программа-приложение Zoom, Youtube, Wikipedia, WhatsApp.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы.

Формы подведения итогов реализации программы:

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

- Контрольные тесты и упражнения (проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год).
- Контрольные зачеты (в конце учебного года)
- Контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями и при подготовке к соревнованиям).
- Календарные игры (применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий).
- Соревнования.

Литература:

1. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса,2002)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов Юный волейболист, М-«Физкультура и спорт» 1979 год.
5. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев – 1987год.
6. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 год.
7. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М – «Физкультура и спорт» 2005 год.
8. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
9. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
10. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
11. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
12. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. -2-е изд.-М.: Просвещение,2012.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**КРИТЕРИИ
ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ВОЗРАСТ	ПОЛ	НАЗВАНИЕ НОРМАТИВА																	
		Сгибания туловища за 30"			Бег 30 м, с			Бег 5×6 м, с			Прыжок в длину с места, см			Прыжок вверх с места, см			Метание набивного мяча стоя, м		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
7 лет	м	13	17	20	6,9	6,4	6,1	13,8	13,3	13,0	130	140	145	15	19	22	5,5	6,2	7,0
	д	9	12	15	7,1	6,7	6,4	14,0	13,5	13,2	115	125	130	13	17	19	2,5	3,2	4,0
8 лет	м	13	17	20	6,6	6,2	5,9	13,4	12,9	12,6	130	140	145	18	22	25	6,0	7,5	8,3
	д	9	12	15	7,0	6,6	6,3	13,7	13,2	12,9	115	125	130	15	19	22	3,0	4,2	5,1
9 лет	м	15	19	22	6,4	6,0	5,7	13,1	12,6	12,3	145	155	160	20	24	27	7,2	8,0	9,0
	д	13	16	19	6,9	6,4	6,1	13,3	12,9	12,6	130	140	145	16	20	25	4,0	5,2	6,0
10 лет	м	18	22	25	6,0	5,7	5,5	12,8	12,3	12,0	160	170	175	20	25	30	7,5	8,8	9,8
	д	16	20	23	6,4	6,1	5,9	13,0	12,5	12,2	150	155	160	18	22	28	4,8	5,5	6,5
11 лет	м	20	24	27	5,8	5,5	5,3	12,5	11,9	11,5	165	175	185	25	30	35	9,0	10,0	11,0
	д	18	21	25	6,3	6,0	5,8	12,9	12,4	11,9	155	160	165	20	25	30	6,2	7,0	8,0

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Год обучения	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4			Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			Подача на точность			Нападающий удар из зоны 4 в зону 4-5			Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
2	2	3	4	2	3	4	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	3	4