

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 1



УТВЕРЖДЕНА  
ПРИКАЗОМ № 576-09 ОТ 29.08.2023  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ-2»

Возраст учащихся: 14-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Педагог дополнительного образования,  
Бурняшев Сергей Анатольевич

Программа разработана в 2017 году  
Переработана и дополнена в 2023 году

Санкт-Петербург  
2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол-2» составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Порядком организации осуществления образовательной деятельности по ДОП, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность:** спортивные игры - весьма эмоциональное средство физического воспитания, а значит и эффективнейшее средство для сохранения и укрепления здоровья. Спортивные игры выполняют важную роль одного из наиболее доступных и полезных видов физических упражнений, у успехом использующегося для решения самых разнообразных задач физического воспитания. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как у человека все процессы взаимосвязаны, то положительное влияние на нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях волейболом улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких. То есть игра в волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. В местах коллективного отдыха – в парках и садах, на пляжах спортивные игры – средство спортивного развлечения и активного отдыха. Занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

**Отличительная особенность** спортивных игр является их соревновательный, творческий, коллективный характер, требующий от играющих умений взаимодействовать с командой в непрерывно меняющихся условиях ради достижения условной цели согласно установленным правилам.

Игра способствует объединению коллектива, всестороннему физическому развитию.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 14-18 лет

**Объем и срок реализации программы:**

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность освоения 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом не менее 10 мин.

### **Цель программы**

Создание условий для формирования у подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

### **Задачи:**

#### Общеразвивающие:

- сформировать представление об игре в волейбол;
- овладеть основами техники и тактики игры в волейбол;
- обучить основным техническим и тактическим приёмам.

#### Оздоровительные:

- укрепить здоровье;
- содействовать гармоничному физическому развитию.

#### Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить основные двигательные качества (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, тактического мышления).

#### Воспитательные:

- привить стойкий интерес к систематическим занятиям спортивных игр, к волейболу;
- формировать потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
- формировать потребности в здоровом образе жизни подростков.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Условия приема - принимаются все желающие прошедшие предварительный отбор, не имеющие патологий в физиологическом развитии. Программа рассчитана на детей средней физической подготовки, особое внимание уделяется детям, состоящим на учете в ОДН, внутришкольном учете и детям, требующим особого педагогического внимания.

Игра в волейбол не только способствует развитию мышечного аппарата, но и помогает выработке таких жизненно необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляет силу воли, повышает уверенность в себе. Занимаясь в секции, каждый обучающийся сможет лучше познать свои возможности и развить их. Воспитанник учится коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, быть дисциплинированным.

Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с разновозрастными учащимися от 14 до 18 лет.

Количественный состав группы - 15 человек.

Особенности организации общеразвивающего процесса – обусловлены её практической значимостью: занимаясь в спортивной секции, ребята приобретают опыт игры в волейбол, показывая индивидуальные и коллективные качества, взаимодействие в игре,

приобретают игровой опыт в товарищеских играх и от участия соревнованиях на разных уровнях показывая свой результат (школа, район, город).

Этапы работы по программе:

Занимаясь волейболом, подросток приобретает опыт здорового образа жизни, он более успешен и менее подвержен зависимому и противоправному поведению.

**Программа** составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук).

Этапы работы по программе:

1 этап (начальный)	3 мес	С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря. Осваивают основные навыки и умения игры в волейбол
2 этап (основной)	3 мес	Закрепление и совершенствование разученных элементов игры в волейбол, стойки волейболиста, перемещения, упр. в парах и тройках (с мячом)
3 этап (заключительный)	3 мес	Овладения техникой игры в волейбол, соревнования (подачи, приемы мяча, верхние передачи мяча в парах)

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Закрепление и совершенствование разученных элементов игры в волейбол, стойки волейболиста, перемещения, упр. в парах и тройках (с мячом) Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Формы организации деятельности учащихся на занятии - в ходе реализации программы сочетается групповая (работа в команде, работа в парах, тройках) и индивидуальная работа.

Формы проведения занятий -

*1. Теоретические занятия:*

- обобщающие теоретические занятия по темам, дающим представления об основных правилах игры в волейбол теоретические сведения о тактике игры (тактика защиты и нападения);
- теоретические знания по освоению стойки волейболиста и перемещения на площадке.

*2. Практические занятия:*

Занятия проводятся по следующим дисциплинам:

- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка.
- Подвижные игры
- Контрольные игры

*3. Индивидуальные занятия:*

Учитывая принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, каждому подростку требуются индивидуальные занятия по:

- Специальной физической подготовке;
- Технической подготовке;
- Тактической подготовке.

Это необходимо для выравнивания возможностей детей.

*4. подготовка команды к соревновательной деятельности*

- Товарищеские игры;
- Участие в соревнованиях по волейболу;
- Технические зачеты;

Это способствует закреплению изученного материала, даёт учащимся возможность поделиться своими умениями и техническими навыками. Публичные выступления играют большую роль в психологическом становлении личности – умение сосредоточиться, сконцентрироваться, преодолеть страх перед игрой показать все свои качества.

*5. Игровые занятия:*

- моделирование разной игровой ситуации на площадке.

- Товарищеские игры – проявление характера, силы воли и чувства коллективизма, взаимовыручки на площадке и индивидуальных качеств подростка
- *б. Экскурсионные занятия:*
- посещение музеев, экскурсии по городу и т.д..

#### **Материально-техническое оснащение.**

- Для занятий волейболом требуется: спортивный зал, спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, волейбольные мячи, теннисные мячи, баскетбольные мячи, деревянные гимнастические палки, волейбольные стойки, сетка волейбольная, тренажеры для нападающего удара, «лестница», гимнастический мостик.
- Спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.
- Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму, спортивную обувь, наколенники.

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать индивидуальные способности воспитанников в технике игры и выявлять лидеров.

#### **Планируемые результаты**

- Предметные
- - устойчивый интерес к волейболу, пионерболу;
- -общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- -знание основных закономерностей здорового образа жизни на примере занятий в спортивной секции, общее представление о спортивной жизни;
- -элементарные умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.
- - по истечении срока обучения (1 год) по программе «Волейбол», получив знания и навыки, учащиеся имеют возможность реализовать свои умения в спортивной деятельности.
- Личностные
- - развитое личное чувство ответственности, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к спорту;

- - реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) спортивного мастерства при воплощении в товарищеских играх и на соревнованиях;
- - позитивная самооценка своих специальных физических и технических возможностей.
- - Учащиеся занимающиеся по данной программе участвуют в районных, в спортивных фестивалях и конкурсах, в мероприятиях школы, а также
- знакомятся с техникой игры других детских спортивных коллективов, что безусловно, расширяет тактические и технические действия детей, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию

Метапредметные

- -ориентация в культурном многообразии окружающей действительности, участие в спортивной жизни класса, школы, города и др.;
- -опыт полученный в спортивной секции «Волейбол» (умение раскрепощенно чувствовать себя на спортивной площадке, самостоятельно заниматься, правильно выполнять упражнения, подготавливать площадку к игре, передавать эмоциональное состояние при исполнении специальных технических элементов игры) будет востребован в жизни и поможет чувствовать себя комфортно в любой социальной среде, а также повлиять на выбор профессии.
- - продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных тактико-технических задач;
- - наблюдение за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности.

**Учебный план 1 года обучения.  
«ВОЛЕЙБОЛ-2»**

№ п/п	Название, разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	8	7	1	Педагогическое наблюдение
2	Теоретические основы	4	4		Педагогическое наблюдение
3	ОФП	26	2	24	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	34	2	32	Сдача нормативов
5	Техническая подготовка	30	3	27	Выполнения практических заданий
6	Тактическая подготовка	26	3	23	Технический зачет Соревнования,
7	Контрольные игры	10	3	7	Соревнования
8	Контрольные и	6	0	6	Технический зачет

	ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ				
9	ИТОГО	144	24	120	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 1**



**УТВЕРЖДЕН  
ПРИКАЗОМ № 576-09 ОТ 29.08.2023  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН**

**Календарный учебный график  
к программе «Волейбол-2»  
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	05.09.2023	28.05.2024	34	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

**II. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы:**

-**Входной контроль** - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(октябрь)**

-**Промежуточный контроль** – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года **(декабрь)**

-**Итоговый контроль** - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка **(май)**

**Формы проведения диагностики и контроля:**

-Наблюдение детей в процессе учебных занятий, соревнований, игр, конкурсов, фестивалей.

-Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

-Сравнительный анализ.

**III. Режим работы в период школьных каникул:**

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия в спортивной деятельности, конкурсах и товарищеских играх, экскурсий.



---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной**  
**общеразвивающей программе**  
**«ВОЛЕЙБОЛ-2»**

### **Цель программы**

Создание условий для формирования у подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

### **Задачи:**

#### Общеразвивающие:

- сформировать представление об игре в волейбол;
- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- обучить основным техническим и тактическим приёмам.

#### Оздоровительные:

- укрепить здоровье;
- содействовать гармоничному физическому развитию.

#### Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить основные двигательные качества (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления).

#### Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом, к волейболу;
- формировать потребности в самостоятельном физическом развитии подростков;
- формировать потребности в здоровом образе жизни у подростков.

Обеспечение программы методической продукцией.

- Теоретические материалы – разработки: Реферат «Правила личной гигиены спортсмена».

- Методические рекомендации: Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

### **Планируемые (ожидаемые) результаты:**

учащийся должен

#### **знать:**

- историю развития, правила и терминологию волейбола;
- правила техники безопасности при проведении спортивных занятий и игре в волейбол;
- основы личной гигиены, причины возможного травматизма;
- физические качества и правила их тестирования;
- судейские жесты

#### **уметь:**

- выполнять физические нормативы в соответствии со своим возрастом;
- владеть тактико-техническими приёмами игры в волейбол;
- проводить зарядку самостоятельно и для группы товарищей;

- организовывать со сверстниками подвижные игры, судить их;
- организовать самостоятельные занятия волейболом и пионерболом, а также с группой товарищей.
- судить на соревнованиях (внутришкольных и районных)

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 7**



**УТВЕРЖДЕНА  
ПРИКАЗОМ № 576-49 ОТ 29.08.2023  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН**

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Программа: «Волейбол-2»**

**Педагог дополнительного образования: Бурняшев Сергей Анатольевич**

№ п/п	Дата	Содержание	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	05.09	Набор детей в секцию. Формирование групп.	2		2
2	07.09	Набор детей в секцию. Формирование групп.	2		2
3	12.09	Вводное. Техника безопасности. Охрана труда при занятиях волейболом. Инструктаж по технике безопасности.	2		2
4	14.09	Техническая подготовка: Стойки волейболиста и перемещения.	2		2
5	19.09	Теоретические основы. Физическая культура и спорт в России Техническая подготовка. Основные сведения о технике игры.	2		2
6	21.09	Общая физическая подготовка <u>Теория.</u> Физические качества. Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса.	2		2
7	26.09	Общая физическая подготовка: Упражнения для ног,		2	2

		Упражнения для всех групп мышц			
8	28.09	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, упр. для развития силы		2	2
9	03.10	Общая физическая подготовка: Упражнения для ног, Упражнения для всех групп мышц		2	2
10	05.10	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса.		2	2
11	10.10	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	2
12	12.10	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	2
13	17.10	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития специальной выносливости		2	2
14	19.10	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития специальной выносливости		2	2
15	24.10	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	2
16	26.10	Техническая подготовка: Основные сведения о технике игры. Стойка волейболиста и перемещения	1	1	2
17	31.10	Техническая подготовка: Стойка волейболиста и перемещения. Верхняя передача		2	2
18	02.11	Техническая подготовка: Стойка волейболиста и перемещения. Верхняя передача в парах.		2	2
19	07.11	Техническая подготовка: Верхняя передача в парах. Прием снизу в парах		2	2
20	09.11	Тактическая подготовка: Верхняя передача в парах, прием снизу в парах.		2	2

21	14.11	Тактическая подготовка: Расстановка игроков, выбор способа передачи мяча, прием мяча на задней линии		2	2
22	16.11	Тактическая подготовка: Расстановка игроков, выбор способа передачи мяча, прием мяча на задней линии		2	2
23	21.11	Тактическая подготовка: передачи вдоль сетки (3-4, 3-2), розыгрыш мяча на 3 паса. Тактика нападения и тактика защиты		2	2
24	23.11	Тактическая подготовка: передачи вдоль сетки (3-4, 3-2), розыгрыш мяча на 3 паса. Тактика нападения и тактика защиты	1	1	2
25	28.11	Тактическая подготовка: Верхняя передача в парах, прием снизу в парах.	1	1	2
26	30.11	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	2
27	05.12	Тактическая подготовка: Тактика нападения и тактика защиты: - индивидуальные действия, групповые действия, командные действия		2	2
28	07.12	Контрольные игры: Товарищеские игры по волейболу		2	2
29	12.12	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	2
30	14.12	Общая физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты, Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	2
31	19.12	Общая физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты, Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	2
32	21.12	Общая физическая подготовка: Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.		2	2

33	26.12	Общая физическая подготовка: Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.		2	2
34	28.12	Итоговое занятие: Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов.		2	2
35	09.01	Вводное. Техника безопасности. Контрольные игры: Товарищеские игры по волейболу	1	1	2
36	11.01	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	2
37	16.01	Общая физическая подготовка: Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.		2	2
		Теоретические основы: История развития волейбола.			
38	18.01	Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом	2		2
39	23.01	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	2
40	25.01	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи		2	2
41	30.01	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи.		2	2
42	06.02	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	2
43	08.02	Техническая подготовка: Верхняя передача в парах, прием снизу в парах.		2	2
44	13.02	Техническая подготовка: Верхняя передача в парах, прием снизу в парах.		2	2

45	15.02	Техническая подготовка: Верхняя передача в тройках, передача с перемещением.		2	2
46	20.02	Техническая подготовка: Верхняя подача: броски т/мячом, броски н/мячом подача.		2	2
47	22.02	Техническая подготовка: Верхняя подача: броски т/мячом, броски н/мячом подача		2	2
48	27.02	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	2
49	29.02	Тактическая подготовка: Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия		2	2
50	05.03	Тактическая подготовка: Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия		2	2
51	07.03	Тактическая подготовка: Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия		2	2
52	12.03	Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия		2	2
53	14.03	Тактическая подготовка: Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.		2	2
54	19.03	Контрольные игры: Товарищеские игры по волейболу	1	1	2
55	21.03	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи.		2	2
56	26.03	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи.	1	1	2

57	28.03	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи.	1	1	2
58	02.04	Контрольные игры: Товарищеские игры по волейболу	1	1	2
59	04.04	Общая физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты, Упражнения для рук и плечевого пояса		2	2
60	09.04	Контрольные игры: Товарищеские игры по волейболу	1	1	2
61	11.04	Общая физическая подготовка: Упражнения для развития силы: Упражнения для развития общей выносливости.		2	2
62	16.04	Общая физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты, Упражнения для рук и плечевого пояса		2	2
63	18.04	Техническая подготовка: Прием снизу: у стены, в парах, в тройках		2	2
64	23.04	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи.		2	2
65	25.04	Техническая подготовка: Верхняя подача: броски т/мячом, броски н/мячом подача		2	2
66	02.05	Техническая подготовка: Верхняя подача: броски т/мячом, броски н/мячом подача		2	2
67	07.05	Тактическая подготовка: Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.	1	1	2
68	14.05	Контрольные игры: Товарищеские игры по волейболу. Участие в муниципальных и районных соревнованиях по волейболу		2	2
69	16.05	Техническая подготовка: Прием снизу: у стены, в парах, в тройках		2	2
70	21.05	Техническая подготовка: Прием		2	2



		снизу: у стены, в парах, в тройках			
71	23.05	Итоговые занятия. Контрольные игры. Товарищеские игры по волейболу.		2	2
72	28.05	Итоговые занятия. Контрольные игры. Товарищеские игры по волейболу.		2	2
ВСЕГО: по программе			<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Содержание	Ответственный
1	Организационное собрание. Выбор актива группы	Руководитель
2	Беседы по пожарной безопасности.	Руководитель
3	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	Руководитель
4	Беседы по профилактике простудных заболеваний	Руководитель
5	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	Руководитель
6	Участие в соревнованиях по различным видам спорта	Руководитель
7	Индивидуальные беседы с учащимися.	Руководитель
8	Изучение уровня воспитанности учащихся.	Руководитель
9	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	Руководитель
10	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	Руководитель
11	Беседа «Как бороться с конфликтами»	Руководитель

### ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Месяц	Тема	Контингент
1	Сентябрь	Работа с родительским активом	Родители
2	Сентябрь	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	Родители и воспитанники
3	Декабрь	Родительское собрание	Родители
4	Март	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	Родители и воспитанники
5	Апрель	Индивидуальные беседы и консультации	Родители и воспитанники
6	Май	Спортивный праздник, Родительское собрание	Родители

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Вводное. Техника безопасности.**

Теория. Знакомство с программой и планом работы на год. Охрана труда при занятиях волейболом. Инструктаж по технике безопасности.

### **Теоретические основы.**

Теория. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

### **Общая физическая подготовка.**

Теория. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

### Практика.

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом

направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, песту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.**

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время.

**Специальная физическая подготовка.**

**Практика.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с

партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падений. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### 1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

#### 2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под шитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном шите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

### 3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

### 4. Бег 300 м, 600 м.

#### **Техническая подготовка.**

Теория. Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

#### Практика:

Стойки волейболиста и перемещения

Верхняя передача:

- у стены,
- в парах,
- в тройках,
- передачи с перемещением

Прием снизу:

- у стены,
- в парах,
- в тройках

Верхняя подача:

- броски т/мячом
- броски н/мячом
- подача.

#### **Тактическая подготовка.**

Практика. Расстановка игроков, выбор способа передачи мяча, прием мяча на задней линии, передачи вдоль сетки (3-4, 3-2), розыгрыш мяча на 3 паса. Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

#### **Контрольные игры.**

Практика. Товарищеские игры по волейболу. Участие в муниципальных и районных соревнованиях по волейболу.

#### **Итоговое занятие.**

Теория. Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет. Формы подведения итогов.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах. Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

Формы подведения итогов.

- Вводное занятие. Традиционная. Словесный метод (беседа, диалог). Инструктаж по технике безопасности. Опрос.

- Выполнение технических приемов. Практическая, тренинг.
- Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения). Упрощенные и стандартные условия выполнения. Зачет, наблюдение педагога.

- Товарищеская игра, соревнования. Соревнование. Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков. Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх.

### **Система контроля результативности обучения**

Формой оценки обучения воспитанника являются результаты, демонстрируемые им при участии в играх, соревнованиях и технических зачетах.

Формы и методы оценивания результатов:

-создание ситуаций проявления качеств, умений и навыков

- устный анализ технических заданий

-устный анализ самостоятельных работ

-итоговая аттестация в форме диагностики – в конце года

Задачей диагностики является определение уровня начальной подготовленности учеников в сфере спортивного и физического совершенствования, а также уровня их психомоторного развития.

Основным методом диагностики является наблюдение за детьми в процессе их работы над заданиями.

Параметры диагностики при реализации I года обучения (144ч)

1. Знание правильной стойки волейболиста
2. Правильная стойка при приеме мяча снизу и передаче мяча сверху
3. Прямая нижняя подача мяча
4. выносливость
5. координация движения
6. Умение работать в парах и тройках
7. Умение выполнять передачи сверху на месте
8. Умение выполнять прием мяча снизу на месте
9. Умение выполнять прием и передачу мяча через сетку в парах
10. Умение использовать навыки и умения в игре.

Результаты в диагностической карте оцениваются в баллах:

Высокий уровень – 7-10 баллов

Средний уровень – 4-6 баллов

Низкий уровень – 1-3 балл

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное. Техника безопасности.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Теоретические основы	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации, видеофильмы	Контрольные тестирование
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в\б, сетка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч,	Контрольные нормативы, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в\б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка.	Контрольные нормативы, наблюдение
5	Техническая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	в\б мячи, резиновые и набивные мячи, сетка, т\мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
6	Тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	в\б мячи, в\б сетка, резиновые мячи,	Результаты игр, наблюдение, контрольные

					нормативы
7	Контрольные игры	Беседа, тренинги, игры, диагностики	Словесные, наглядные, практические	вб мячи, вб сетка, резиновые мячи,	Результаты игр, соревнования
8	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов	Практические	вб мячи, вб сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.

### Для педагога

- Ахмеров Э.К. Волейбол в школе. М.: Просвещение, 1974.
- Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Блудилина М.С., Емельянов С.Е. Физкультура 4 класс, Физкультура 5 класс. Волгоград, Учитель, 2004.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1998.
- Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. М.: Просвещение, 1989. – 110 с.
- Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1967. 298 с.
- Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. М., 1961. 90 с.
- Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учебн. Программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. Омск.: ОмГТУ, 1994.
- Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура спорт, 1970.



- Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. Минск, 1982.
- Ивойлов А.В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. М.: Физкультура и спорт, 1968.
- Ковалько. В.И. Поурочные разработки по физкультуре. ВАКО, 2003.
- Методика физического воспитания учащихся 5-8 класс. М., Изд. «Просвещение», 2000.
- Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. М., «Просвещение», 1996.

#### Для обучающихся

- Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России. 15-е издание. М., ФиС, 2005.
- Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
- Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

#### Интернет источники

- Интернет: <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/>
- [dinamo-vgu.ru](http://www.dinamo-vgu.ru/blog/trenirovka-po-volleybally/)»blog [HYPERLINK](#) "http://www.dinamo-vgu.ru/blog/trenirovka-po-volleybally/" [HYPERLINK](#) "http://www.dinamo-vgu.ru/blog/trenirovka-po-volleybally/"trenirovka-po-volleybally [HYPERLINK](#) "http://www.dinamo-vgu.ru/blog/trenirovka-po-volleybally/"
- [yandex.ru/images](http://yandex.ru/images)»волейбол для начинающих детей
- <http://bookzooka.com/book/208-metodika-obucheniya-texnike-volejbola-metodicheskie-rekomendacii-ii-kvanskaya/5-kompleks-uprazhnenij-dlya-obucheniya-igre-v-volejbol.html>