

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №146  
Калининского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического Совета  
Образовательного учреждения  
Протокол от 11.05.2023 года №4

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором ГБОУ СОШ № 146  
А.В. Соболев  
Приказ от 16.05.2023 года № 38

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка с элементами  
волейбола»**

Возраст детей: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Михалева Е.А.,  
заместитель директора по УВР  
ГБОУ СОШ №146  
Калининского района Санкт-Петербурга

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Название	Страницы
1. Пояснительная записка	3-6
1.1 Нормативная база	3
1.2 Направленность	3
1.3 Актуальность реализации	3
1.4 Новизна	4
1.5 Адресат	4-5
1.6 Уровень освоения	5
1.7 Объем и срок освоения	5
1.8 Цель и задачи	5
1.9 Планируемые результаты освоения	6
2. Организационно-педагогические условия реализации	6-8
2.1 Особенности реализации	7
2.2 Условия набора и формирования групп	8
2.3 Формы организации и проведения занятий	8
2.4 Материально-техническое оснащение	8
2.5 Кадровое обеспечение	8
3. Учебный план	9
4. Календарный учебный график	9
5. Содержание обучения	9-13
6. Календарно – тематическое планирование	14-16
7. Методические и оценочные материалы	17-24
8. Список литературы	24-25

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами волейбола» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79);
- Распоряжения Комитета по образованию от 25 августа 2022 года N 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта»;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

**1.2 Направленность программы:** физкультурно-спортивная направленность.

**1.3 Актуальность** и широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

**1.4 Новизна:** воспитание личности, хорошо знакомой с современными проблемами здоровья человека, осознающей его исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы и при этом разумно сочетать личные интересы с интересами общества.

Программа позволяет заняться с «нуля».

**Практическая значимость** Программы заключается в увеличение числа детей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы заключается в:**

- Самореализации детей благодаря работе в коллективе через занятия волейболом, повышение самооценки;
- Содействию умственному и физическому развитию детей;
- Досуговой функции спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно- спортивных мероприятиях, фестивалях и соревнованиях, профилактике асоциального поведения и безнадзорности;
- Использовании многообразных форм и методов педагогической деятельности, что позволяет вырабатывать такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость для достижения цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях быстро меняющейся ситуации.

## **1.5 Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами волейбола» рассчитана на однолетний курс обучения детей с 11 по 17 лет.

В психологии и физиологии этот период соответствует подростковому возрасту, который является важнейшим этапом психофизиологического развития и становления личности ребенка.

Он характеризуется созреванием и началом функционирования половых желез, что влияет на неустойчивость нервной системы и колебание эмоциональных состояний. В психике подростков отчетливо выступает противоречивость, что связано с неравномерностью психического и физического созревания.

Типичной формой реакции подростка на чрезмерные требования со стороны родителей является протестное состояние и стремление освободиться от их опеки и контроля. Зачастую в этот период возрастает авторитет педагогов, мнение и суждение которых для детей

становятся непререкаемым, их поведение служит эталоном для подражания.

В этом случае мягкое педагогическое воздействие, основанное на любви и уважении к детям, на принятии их такими, какими они есть, является наиболее целесообразным способом воспитания и обучения. Поэтому одной из важнейших задач для педагогов является создание теплой, семейной атмосферы доверия и взаимопонимания между взрослым и ребенком, приближенной к ощущению (в представлении подростков)

«идеального дома», в котором созданы необходимые условия для эмоциональной разгрузки, а также личностной самореализации и творчества.

### **1.6 Уровень освоения:**

Год обучения	Продолжительность занятий	В неделю	В год
1	1 раза в неделю по 2 часа	2 часа	68 часов

### **1.7 Объем и Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время, непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также в спортивно- оздоровительных лагерях юных волейболистов вне сетки часов для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний.

Год обучения	Часы в нед.	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	2	02.09.2024	20.05.2025	34	68 часов	1 раз в неделю по 2 часа

**1.8 Цель программы** - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся посредством занятий волейболом.

### **ЗАДАЧИ:**

#### **1. Обучающие:**

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### **2. Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### **3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

## **1.9 Планируемые результаты:**

### ***Личностные:***

В результате обучения по данной дисциплине учащиеся:

- ✓ разовьют способность творчески подходить к выполнению любого задания;
- ✓ приобретут умение работать в команде, соблюдать принципы, традиции и ценности коллектива, научатся брать на себя ответственность, вести за собой остальных и двигаться к поставленной цели.
- ✓ разовьют эмоциональную сферу, психологическую восприимчивость, а также мыслительные процессы: внимание, память, речь, воображение, образное мышление, аналитический ум, чувство ритма, ощущение пространства и времени;

### ***Метапредметные***

К концу обучения по данной программе учащиеся будут владеть:

- ✓ **познавательными** учебными универсальными действиями (УУД):
  - сумеют находить необходимую информацию из разных источников
  - смогут выполнить самостоятельно творческую работу с опорой на логику, воображение, интуицию, развитое образное мышление, художественное видение мира,
- ✓ **регулятивными** УУД:
  - сумеют спланировать и скорректировать свои действия при выполнении творческой работы, проанализировать ее результаты
- ✓ **коммуникативными** УУД:
  - сумеют выстраивать взаимоотношения с педагогом и своими сверстниками при работе в команде, сотрудничать при выполнении общей работы.

### ***Предметные***

К концу обучения по данной программе учащиеся:

- ✓ сформируют представление об игре в волейбол;
- ✓ обучатся основам мастерства волейболиста
- ✓ овладеют практическими навыками игры в волейбол
- ✓ воспитают уважение к великим волейболистам прошлого и настоящего.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами волейбола» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

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

Учебно-методическое обеспечение программы:

Методические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.

- Положение о соревнованиях по волейболу.

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

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.

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.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополненности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему* предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода* в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

## **2.1 Особенности организации деятельности учащихся.**

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной

спортивной площадке. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

## **2.2 Условия набора детей и формирование групп:**

Программа предназначена для детей 11-17 лет. В кружок принимаются учащиеся с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 15 человек. Состав групп должен быть постоянным.

## **2.3 Формы организации и проведения занятий**

**Форма организации детей на занятии:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

### **Формы проведения занятий:**

- теоретические и практические, групповые и индивидуальные;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, спортивных праздниках.

## **2.4 Материально-техническое оснащение программы**

- Спортивный зал с освещением и площадью - 288,9 кв. м.
- Спортивные волейбольные мячи – 15 штук.
- Волейбольная сетка.
- Стойки для волейбольной сетки.
- Гимнастическая стенка – 6-8 пролётов.
- Гимнастические скамейки – 3-4 штуки.
- Гимнастические маты – 3 штуки.
- Скакалки – 10 штук.
- Резиновые амортизаторы – 10 штук.
- Рулетка.
- Интерактивная доска ( Инв. № 400-440000123).

### ***Дидактические материалы***

- Таблица расстановки игроков.
- Плакат с видами подачи мяча.
- Плакат с видами подачи мяча.
- Плакат с видами нападающего удара.
- Тесты по правилам игры в волейбол.

### ***Раздаточный материал***

- Правила игры в волейбол.

## **2.5 Кадровое обеспечение программы.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами волейбола» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах. Программа может реализовываться также учителем физической культуры.

**3. Учебный план**  
**2 часа в неделю (68 часов в год)**

№ п/п	Название тем	1 год обучения			Формы аттестации и контроля по разделам
		Теория	Практика	Всего	
1	Общие основы волейбола, ТБ. Правила игры	5	0	5	Опрос
2	Общая физическая подготовка	1	9	10	Контрольные тесты, нормативы
3	Специальная физическая подготовка	3	7	10	
4	Техническая подготовка	2	5	7	
5	Тактическая подготовка	2	4	6	
6	Игровая подготовка	4	20	24	
7	Календарные игры	0	4	4	
8	Итоговое занятие	1	1	2	Контрольные тесты
Общее количество часов в год		18	50	68	

**4. Календарный учебный график**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Общая физическая подготовка с элементами  
волейбола» на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Часы в нед.	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	2	02.09.2024	20.05.2025	34	68 часов	1 раза в неделю по 2 часа

**5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ**

**1. Теоретические сведения – 5 часов**

**Общие основы волейбола**

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

### **Введение в программу**

#### **ТЕОРИЯ:**

- Организационное занятие объединения;
- Волейбол – средство физического воспитания.

#### **ПРАКТИКА:**

- Знакомство с материалами наглядной агитации (видео, фото);

### **Охрана труда**

#### **ТЕОРИЯ:**

- Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале;
- Правила дорожного движения.

#### **ПРАКТИКА:**

- Моделирование нестандартных ситуаций в спортивном зале во время тренировок и соревнований.

### **История развития волейбола**

#### **ТЕОРИЯ:**

- Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи.
- Краткие исторические сведения о возникновении игры.
- Развитие волейбола в России и за рубежом.
- Крупнейшие соревнования по волейболу в России.

### **Гигиена волейболиста**

#### **ТЕОРИЯ:**

- Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи;
- Режим дня;
- Гигиена тела, одежды и обуви.
- Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.

### **Медико-санитарная подготовка, самоконтроль**

#### **ТЕОРИЯ:**

- Самоконтроль спортсмена.
- Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.
- Оказание первой помощи.

#### **ПРАКТИКА:**

- Оказание первой помощи.

## **2. Общая физическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег

- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

**ТЕОРИЯ:**

- Задачи ОФП;
- Разминка и заминка, их значение;
  - Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.

**ПРАКТИКА:**

- Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
  - Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.
  - Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
  - Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.
  - Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
  - Упражнения на гимнастических снарядах.
  - Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.
  - Спортивные игры: баскетбол, футбол.

**3. Специальная физическая подготовка – 10 часов**

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

**ТЕОРИЯ:**

- Роль и значение СФП для занятий волейболом;
- Роль и значение СФП для роста мастерства волейболистов;
- Средства и методы СФП.

**ПРАКТИКА:**

- Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.
- Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации.
  - Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.
  - Игры и эстафеты с препятствиями.
  - Контрольные игры.
  - Соревнования между группами.
  - Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

**4. Техническая подготовка -7 часов**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

#### ***Техника выполнения нижнего приема***

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### ***Техника выполнения верхнего приема***

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

#### ***Техника выполнения нижней прямой подачи***

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

#### ***Техника выполнения верхней прямой подачи***

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### ***Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару***

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### ***ПРАКТИКА:***

- Специальные технические приемы перемещения.
- Подачи.
- Передачи.
- Нападающие удары.
- Блокирование.

### **5. Тактическая подготовка – 6 часов**

#### ***Обучение индивидуальных действий:***

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар с задней линии.

#### ***Обучение индивидуальным действиям***

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

*ТЕОРИЯ:*

- Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.

*ПРАКТИКА:*

- Наблюдение за действиями противника.
- Ответные действия.
- Взаимодействие с другими игроками.
- Тактика нападения и тактика защиты.
- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

## **6. Игровая подготовка – 24 часа**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

## **7. Контрольные и календарные игры - 4 часа**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

*ПРАКТИКА:*

- Сдача нормативов по ОФП;
- Сдача нормативов по СФП;
- Проверка теоретических и практических умений и навыков.

## **8. Итоговое занятие – 2 часа**

Теория – опрос. Практика - контрольные нормативы.

*ТЕОРИЯ:*

- Подведение итогов года занятий.

## 6.Календарно - тематическое планирование

Занятия	Дата	Тема занятий	Содержание.
1-2	сентябрь	Теория. ОФП. СФП. ТБ.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях.
3-4		Теория. ОФП. СФП.	Правила игры в волейбол. ОРУ, ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости).
5-6		Правила игры. Перемещения. Прием и передача в/м	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
7-8		Теория. ОФП. СФП. Перемещения. Передача в/м	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
9-10	октябрь	Теория. ОФП. СФП. Перемещения. Передача в/м	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
11-12		СФП. Передачи, подачи в/м. Тактика	СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.
13-14		СФП. Передачи, подачи в/м. Тактика	
15-16		СФП. Передачи, подачи в/м. Тактика	
17-18	ноябрь	ОФП. СФП. Прием и передачи в/м.	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
19-20		ОФП. СФП. Прием и передачи в/м.	
21-22		Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры в нападении и защите	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
23-24		Прием и подача в/м.	Индивидуальные тактические

		Контрольная игра. Тактика игры в нападении и защите	действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Система игры в защите «углом вперед»
25-26	декабрь	ОФП. Перемещения, передачи, подачи в/м.	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол
27-28		ОФП. Перемещения, передачи, подачи в/м.	
29-30		Подачи и передачи в/м. Нападающий удар. Тактика игры в нападении и защите	
31-32		Подачи и передачи в/м. Нападающий удар. Тактика игры в нападении и защите	
33-34	январь	Теория. ОФП. СФП. Контрольные игры	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Правила игры в волейбол. ОРУ, ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Выполнение контрольных нормативов. Контрольные игры с другими школами.
35-36		Теория. ОФП. СФП. Контрольные игры	
37-38		Теория. ОФП. СФП. Контрольные игры	
39-40		Теория. ОФП. СФП. Подача и передача в/м	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
41-42	февраль	Теория. ОФП. СФП. Подача и передача в/м	
43-44		Прием и подача в/м. Передача в/м. Блокирование. Тактика игры в нападении.	
45-46		Прием и подача в/м. Передача в/м. Блокирование. Тактика игры в нападении.	
47-48		ОФП. Подача в/м. Блокирование. Тактика игры в нападении.	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). Верхняя прямая подача в прыжке. Индивидуальное блокирование.
49-50	март	ОФП. Подача в/м. Блокирование. Тактика игры в	

		нападении.	Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол
51-52		Подача и прием в/м. Блокирование. Тактика игры в защите	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Индивидуальное блокирование.
53-54		Подача и прием в/м. Блокирование. Тактика игры в защите.	Групповое блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол.
55-56		Теория. СФП. Прием, передача, подача в/м.	Правила игры в волейбол. СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости).
57-58	апрель	Теория. СФП. Прием, передача, подача в/м.	Правила игры в волейбол. СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
59-60		Нападающий удар. Блокирование. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении.
61-62		Нападающий удар. Блокирование. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол
63-64		Нападающий удар. Блокирование. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 Учебно – тренировочная игра в волейбол. Система игры в защите «углом вперед».
65-66		май	Контрольные игры.
67-68	Итоговое занятие.		Контрольная игра.

## **7.Методические и оценочные материалы**

### **Методика проведения занятий**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе

совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Формы и способы проверки результативности:**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

На протяжении обучения предусматривается проведение педагогических наблюдений для определения глубины освоения программы учащимися, а также для диагностики личностного роста и развития, достижения ожидаемых результатов.

## Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Формы контроля	текущий	промежуточный	итоговый
<b>Периодичность</b>	Постоянно	1 раз в полугодие	По окончании обучения
<b>Формы выявления результата</b>	Педагогическое наблюдение	Тестирование	Контрольные нормативы
<b>Формы фиксации результата</b>	Видеофиксация Учебный журнал, страница учет массовых мероприятий	Самооценка учащихся	Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
<b>Формы предъявления результата</b>	Учебные игры и участие в соревнованиях	Открытые занятия (все годы обучения)	Анкета «Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы»

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

		Возраст, класс	Оценка														
			Мальчики			Девочки											
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий									
Технический прием	Контрольное упражнение																
										1. Подача мяча	10	3	2	1	3	2	1
										(из 5 попыток)	11	4	3	2	4	3	2
										2. Подача мяча по зонам	10	-	-	-	-	-	-
										(из 3 попыток)	11	2	1	-	2	1	-

Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

*Н* - низкий показатель;

*С* - средний показатель;

*В* - высокий показатель

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

**Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося**  
(промежуточный контроль в мае текущего учебного года)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4.	Умею выполнять практические задания	1	2	3	4	5

	(упражнения, задачи и т.д.), которые дает педагог					
5.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
6.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
7.	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
8.	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

*Процедура проведения:* учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

*Обработка результатов:*

- пункты 1,2,8 – опыт освоения теоретической информации;
- пункты 3,4,7 – опыт практической деятельности;
- пункты 5,6 – опыт коммуникации (сотрудничества).

**Анкета**  
**Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной**  
**общеразвивающей программы**

№	Вопросы	Мнение педагога
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	1 2 3 4 5
2.	Знает, понимает и использует в разговоре специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
3.	Умеет выполнять практические задания	1 2 3 4 5
4.	Может научить других тому, чему научился сам на занятиях: понимает, чему хочет научить, какой будет результат и как его достичь. Может свои идеи сформулировать другим. Может отразить после выполнения работы	1 2 3 4 5
5.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач: может обсуждать с ребятами пути решения учебных задач; искать информацию; готов к сотрудничеству; умеет грамотно в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка выражать свои мысли	1 2 3 4 5
6.	Может найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр.	1 2 3 4 5
7.	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач: может обсуждать со взрослыми пути решения учебных задач; участвовать в распределении обязанностей; выполнять поручение за контролем выполнения поставленных задач, обсуждать на основе сотрудничества пути и способы решения, высказывать корректно свое мнение	1 2 3 4 5
8.	Может ответить на вопросы «Что дают занятия, полученные знания, в чем ценность достигнутого для себя, для семьи, общества?»	1 2 3 4 5

*Процедура проведения:* Педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

*Обработка результатов:*

- Пункты 1,2,3 – предметный результат
- Пункты 4 – метапредметный (регулятивный) результат
- Пункты 6 – метапредметный (познавательный) результат
- Пункты 5,7 – метапредметный (коммуникативный) результат
- Пункты 8 – личностный результат

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Методическое обеспечение программы** осуществляется на основе описание ценностных ориентиров содержания программы, методик проведения занятий, учебно-методического комплекса.

#### **Ценностные ориентиры программы**

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

**Ценность свободы** как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству, мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

### **Ценность физической культуры**

#### **Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

### **Виды аттестации учащихся:**

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

#### **1-й год обучения:**

- выполнение контрольных нормативов по ОФП для своей возрастной группы;
- сдача устного зачёта по знанию правил соревнований;
- участие в создании школьных фотогазет по волейболу по итогам тренировочных занятий;
- школьные и районные соревнования;
- выполнение контрольных нормативов по СФП для своей возрастной группы.

#### **Методы проведения занятий:**

Словесный - беседы, игровые уроки

Практический - конкурсы, соревнования, игры.

Наглядный - показ видеоматериалов, иллюстрации, схемы, наблюдение.

#### **Рекомендации по проведению практических видов занятий**

- оформление занятия (подготовка наглядных пособий и видеофильмов);
- создание благоприятной атмосферы в творческом коллективе;
- необходимо прибегнуть к инициативе всех задействованных в занятии учащихся, используя креативный потенциал каждого;
- постоянно напоминать о начальной стойке игрока;
- самостоятельная установка стоек, сетки, а также установка высоты сетки с помощью  
оттяжек, рулетки;
- использовать в разминочных упражнениях движения рук при приёме мяча и ног при передвижении в ожидании приёма мяча;
- постоянно упоминать расстановку игроков, по которой проходят соревнования и указывать на них, предлагая зарисовывать все обсуждаемые ситуации.

### **8. Список литературы**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
4. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010
5. Методический журнал «Физическая культура в школе»

#### **Дополнительная литература для педагога:**

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.- сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
4. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: TerraСпорт, 2001 (Правила соревнований).
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
6. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.

**Дополнительная литература для учащихся:**

1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.
2. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г
3. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих.