

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ

Возраст учащихся от 11 до 15 лет
Срок реализации 3 года

Разработчик:
Ядрышников Антон Павлович
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Пояснительная записка
- направленность программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- адресат программы
- объем и срок реализации программы
- цель и задачи программы
- условия реализации программы
- особенности организации 1,2,3 года обучения
- планируемые результаты
Учебный план 1, 2, 3 годов обучения
Календарный учебный график
Рабочие программы
Рабочая программа 1 года обучения
- задачи 1 года обучения (обучающие, развивающие, воспитательные)
- содержание 1 года обучения
- планируемые результаты 1 года обучения (личностные, предметные, метапредметные)
- календарно-тематический план 1 года обучения
Рабочая программа 2 года обучения
- задачи 2 года обучения (обучающие, развивающие, воспитательные)
- содержание 2 года обучения
- планируемые результаты 2 года обучения (личностные, предметные, метапредметные)
- календарно-тематический план 2 года обучения
Рабочая программа 3 года обучения
- задачи 3 года обучения (обучающие, развивающие, воспитательные)
- содержание 3 года обучения
- планируемые результаты 3 года обучения (личностные, предметные, метапредметные)
- календарно-тематический план 3 года обучения
Оценочные и методические материалы
Информационные источники

Пояснительная записка

«Волейбол...
Игра, заставляющая на
время забыть о неуютном,
несовершенном мире
за прямоугольником
разделённой сеткой
площадки»
Вячеслав Платонов

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный волейболист» разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Проанализировав данные приоритетного национального проекта «Здоровье», мы пришли к выводу, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, повышается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Данные проекта показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема состояния здоровья учащихся обрела социальное значение. Причины — это не только социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей, наличие у детей вредных привычек. Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, раннее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных адаптироваться к нагрузкам. Как следствие этого: снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость. Главными условиями, способствующими укреплению здоровья школьника, являются режим дня, двигательная активность, питание, общение с природой

Среди российских старшеклассников нет полностью здоровых людей. К таким выводам пришли эксперты НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей» Минздрава РФ.

Программа разработана на основе национального приоритетного проекта «Здоровье». Приоритетный проект направлен на увеличение числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни, в том числе тех, кто систематически занимается физической культурой и спортом. В рамках реализации проекта предполагается к концу 2019 года увеличить долю граждан, приверженных здоровому образу жизни, до 45%, а к концу 2025 года – до 60%; увеличить долю граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 38% в 2019 году и до 45% в 2025 году.

Вовлечение и развитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, результатом реализации программы является оздоровительный эффект, а также благотворно воздействие на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в

организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся 11-15 лет и реализуются в течение двух учебных лет. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Отличительные особенности данной программы заключаются в комплексном подходе при реализации мероприятий программы. В ходе реализации программы происходит гармоничное развитие личности обучающегося: физическое, интеллектуальное, психологическое. Программа ориентирована на развитие тактики, на умение проводить судейство.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Адресат программы

Программа рассчитана на школьников возрастной категории 11-15 лет (мальчиков и девочек), которые интересуются изучением данной предметной области, и готовы к участию разного уровня соревнований по данному направлению. Набор в группы осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объём и сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий, по 2 часа в неделю

Цель программы – физическое и личностное развитие обучающихся средствами волейбола.

Достижение поставленной цели определяется решением следующих задач:

Обучающие задачи:

- познакомить с историей развития волейбола в Российской Федерации, за рубежом;
- сформировать понятийный аппарат волейболиста;
- обучить правилам поведения на соревнованиях;
- овладеть навыками судейства;
- обучить навыкам эффективной коммуникации;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- обучить навыкам здоровьесбережения;
- дать знания о профессиональной сфере волейбола;
- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Развивающие задачи:

- содействовать физической подготовленности и укреплению здоровья подростков;
- развивать кругозор в области спорта, в области личностных достижений;
- совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развивать мотивацию обучающихся к спортивному совершенствованию;
- развивать способность работать в команде.

Воспитательные задачи:

- воспитывать направленность на результат;
- воспитывать ответственность;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- воспитывать установки на здоровый образ жизни.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

Условия набора в группы

Формирование группы первого года обучения осуществляется в начале учебного года на основании входного контроля. На 2-й год обучения принимаются дети, которые освоили программу 1-го года обучения и/или по уровню развития соответствуют 2-му году и т.д. переходят к 3-му году обучения по результатам оценки общей физической подготовленности.

Условия формирования групп

Группы разновозрастные; допускается дополнительный набор на второй и последующие годы обучения, на основе собеседования. Дополнительный набор на обучение осуществляется при наличии свободных мест.

Наполняемость групп

Количество учащихся в группах обучения составляет первого года обучения не менее 15 человек, в группах второго-третьего годов обучения – не менее 12 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно – ориентированного, дифференцированного подхода в обучении, здоровьесберегающих, при необходимости дистанционных технологий.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Особенности 1 года обучения

Первый год обучения можно условно назвать этапом мини-волейбола. У учащихся на этом этапе создается стойкий интерес к волейболу, им прививаются основы навыков технических приемов игры.

Особенности 2 года обучения

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности обучающихся.

Особенности 3 года обучения

На третьем году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и оттачивание навыков.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Основной задачей работы является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов.

Реализация программы возможна в очном формате, а также с применением ЭО и ДОТ.

Формы проведения занятий

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Возможна реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном режиме. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Основной формой проведения занятий является игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Основными формами организации деятельности учащихся на занятии при реализации программы в очной форме являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут быть организованы занятия в дистанционном режиме в следующих формах:

- занятия и мастер-классы педагога дополнительного образования;
- творческие конкурсы с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ;
- занятия в спортивном объединении в формате видеоконференций или с дистанционной передачей видеозаписей упражнений;
- участие в спортивных акциях, флешмобах и других активностях в дистанционном формате.

Материально-техническое обеспечение

Успешная реализация программы во многом зависит от правильной организации рабочего пространства.

Учебные помещения:

Спортзал образовательного учреждения с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками

Оснащение образовательного процесса:

волейбольные мячи – по количеству обучающихся;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

баскетбольные и теннисные мячи - по количеству обучающихся;

татами;

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном режиме:

компьютер;

подключение к сети Интернет

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование или курсы переподготовки по профилю, уверенно владеющий методами и приемами данного предмета.

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты

Обучающиеся должны:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять для 1 года обучения при помощи педагога, для 2 года обучения - самостоятельно;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда и труда команды, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

По окончании программы обучения:

Обучающиеся должны:

- знать историю развития волейбола в Российской Федерации, за рубежом;
- знать общие основы волейбола;
- уметь играть по упрощенным правилам игры;
- знать правила поведения на соревнованиях;
- овладеть навыками судейства;
- обучиться навыкам эффективной коммуникации;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- обучиться навыкам здоровьесбережения;
- иметь знания о профессиональной сфере волейбола;
- ознакомиться с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомиться с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомиться с основными задачами физической культуры и спорта в Российской Федерации
- расширить представление о технических приемах в волейболе;
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- освоить технику перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- освоить технику верхних передач;
- освоить технику передач снизу;
- освоить технику верхнего приема мяча;
- освоить технику нижнего приема мяча;
- освоить технику подачи мяча снизу
- уметь играть по правилам;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- освоить технику нападающего удара;
- овладеть навыками судейства;
- уметь управлять своими эмоциями;
- знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- овладеть техникой блокировки в защите;
- овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании обучения по программе «Волейбол» предполагается, что обучающиеся будут владеть техническими приемами при игре в волейбол.

Личностные результаты

Обучающиеся сформируют:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях (успеха/проигрыша);
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- умение работать в команде;
- развитую мотивацию к спортивному совершенствованию;
- развитый кругозор в области спорта, в области личностных достижений;
- здоровый образ жизни;
- социальную активность, готовность к профессиональному самоопределению.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе
«Юный волейболист»
Возраст обучающихся 11-15 лет.

Составлен на основе примерной программы, которую разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета (МГОУ) и кафедры теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), Всероссийского научно - исследовательского института (ВНИИФК) и Всероссийской федерации волейбола (ВФВ) под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина (2016г.)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	2	2	-	Входной контроль
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	6	2	4	текущий
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	24	2	22	текущий
4	Тактическая подготовка	4	2	2	текущий
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2	14	текущий
6	Техническая подготовка (ТП)	10	2	8	текущий
7	Контрольно-оценочные нормативы	2	-	2	текущий
8	Соревнования	6	2	4	текущий
9	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточный контроль
	Итого	72	14	58	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе
«Юный волейболист»
Возраст обучающихся 11-15 лет.

Составлен на основе примерной программы, которую разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета (МГОУ) и кафедры теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), Всероссийского научно - исследовательского института (ВНИИФК) и Всероссийской федерации волейбола (ВФВ) под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина (2016г.)

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Входной контроль
2.	Общая физическая подготовка	10	2	8	текущий
3.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	текущий
4.	Техническая подготовка	18	2	16	текущий
5.	Тактическая подготовка	4	2	2	текущий
6.	Игровая подготовка	10	-	10	Промежуточный контроль
	Итого	72	10	62	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе
«Юный волейболист»
Возраст обучающихся 11-15 лет.

Составлен на основе примерной программы, которую разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета (МГОУ) и кафедры теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), Всероссийского научно - исследовательского института (ВНИИФК) и Всероссийской федерации волейбола (ВФВ) под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина (2016г.)

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры, и методика судейства	2	2	-	Входной контроль
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	6	1	5	текущий
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	21	1	20	текущий
4	Тактическая подготовка	10	2	8	текущий
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	1	15	текущий
6	Техническая подготовка (ТП)	9	1	8	текущий
7	Контрольно-оценочные нормативы	2	-	2	текущий
8	Соревнования	5	1	4	текущий
9	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
	Итого	72	9	63	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеразвивающей программы
«Юный волейболист»
Возраст обучающихся 11-15 лет.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2ч
2 год	01.09	25.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2ч
3 год	01.09	25.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2ч

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 года обучения**

к дополнительной общеразвивающей программе
«Юный волейболист»

Возраст обучающихся 11-15 лет.

Составил
педагог дополнительного образования
Ядрышников Антон Павлович

Задачи 1 года обучения

Обучающие

Знакомство с историей развития волейбола в Российской Федерации, за рубежом;
Формирование понятийного аппарата волейболиста;
Обучение правилам поведения на соревнованиях;
Овладение понятиями терминологии и жестикуляции;
Освоение техники игры в волейбол;
Знакомство с основами физиологии и гигиены спортсмена;
Знакомство с основными задачами физической культуры и спорта в Российской Федерации;

Развивающие

Развитие основных двигательных качеств;
Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол;
Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки учащихся;
Совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжкам, метаниях, лазании

Воспитывающие

Воспитание моральных и волевых качеств: настойчивости, самостоятельности и инициативности, решительности, смелости, выдержки и самообладания;
Воспитание направленности на результат;
Воспитание ответственности.

Содержание 1 года обучения

Практика	Теория
1. Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры, и методика судейства	1. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения для рук; для плечевого пояса; упражнения для мышц ног; развитие координации; Упражнения на растяжку.	2. Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.
3. Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения для мышц брюшного пресса; Упражнения для мышц спины; Упражнения для мышц рук; Упражнения на развитие выносливости.	3. Влияние общей физической подготовки на организм.
4. Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым:	4. Создание представления об изучаемом действии; Ознакомление с техникой изучаемого действия;

<p>а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи;</p> <p>б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях;</p> <p>Закрепление тактических навыков в процессе игры.</p>	
<p>5. Специальная физическая подготовка (СФП)</p> <p>Стойки, перемещения волейболиста;</p> <p>Челночный бег 3x10м, 5x10м;</p> <p>Подводящие упражнения для приема и передач, подач;</p> <p>Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения;</p> <p>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести;</p> <p>Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач;</p> <p>Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара</p>	<p>5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.</p>
<p>6. Техническая подготовка (ТП)</p> <p>Овладение структурными звеньями приема;</p> <p>Сочетание звеньев приема;</p> <p>Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях;</p> <p>Прочное овладение основой приема;</p> <p>усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники;</p> <p>Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры;</p> <p>Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.</p>	<p>6. Терминология;</p> <p>Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре;</p> <p>Объяснение техники выполнения приема.</p>
<p>7. Контрольно-оценочные нормативы.</p> <p>Челночный бег 3x10</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Метание набивного мяча (5м; 8м)</p> <p>Подачи (3 из 9)</p> <p>Передачи мяча в парах через сетку (15 из 15)</p> <p>Передачи мяча в баскетбольном круге (10)</p>	<p>7. -</p>
<p>8. Соревнования</p> <p>Соревнования по волейболу среди школ Фрунзенского района</p>	<p>8. Объяснение правил соревнования</p>
<p>9. Итоговое занятие.</p> <p>Подведение итогов года</p>	<p>9. -</p>

Планируемые результаты 1 года обучения

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять при помощи педагога;

Предметные:

1. Знать историю развития волейбола в Российской Федерации, за рубежом;
2. Знать общие основы волейбола;
3. Знать правила поведения на соревнованиях;
4. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
5. Расширить представление о технических приемах в волейболе;
6. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
7. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
8. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
9. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
10. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
11. Освоить технику верхних передач;
12. Освоить технику передач снизу;
13. Освоить технику верхнего приема мяча;
14. Освоить технику нижнего приема мяча;
15. Освоить технику подачи мяча снизу

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- развитая мотивация к спортивному совершенствованию.

**Календарно-тематическое планирование
1 года обучения**

№ занятия	Дата проведения		Название занятия	Всего (час)	Примечание
	План	Факт			
1			Вводный инструктаж по Т.Б. Общие основы волейбола. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	2	
2			Первичный инструктаж по Т.Б. правила игры, техническая подготовка	2	
3			ОФП, правила игры, техническая подготовка.	2	
4			ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	2	
5			Тактическая подготовка, СФП.	2	
6			СФП, техническая подготовка.	2	
7			СФП, техническая подготовка.	2	
8			ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2	
9			Развитие ловкости, управление мячом.	2	
10			Стойки, перемещения и остановки.	2	
11			Тактическая подготовка, ОРУ	2	
12			ОФП, техническая подготовка.	2	
13			ОРУ, Техническая подготовка.	2	
14			Повторный инструктаж по ТБ	2	
15			Стойки, перемещения, остановки. Верхняя передача. «Мяч - в воздухе».	2	
16			Стойки, перемещения и остановки. Командные действия.	2	

17		Развитие ловкости, прием двумя руками.	2	
18		Выбор места при приёме нижней и верхней подач. «Мяч партнеру».		
19		Нападающий удар с собственного подбрасывания.	2	
20		Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	
21		Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий.	2	
22		Разбег и прыжок нападающих. Верхняя передача над собой и вперёд.	2	
23		Нападающий удар и блокирование. «Защитники». Развитие ловкости, управление мячом.	2	
24		Техника игры в волейбол. Нападающий удар и постановка блока. «Картошка».	2	
25		Нижняя передача над собой и за спину. Верхняя прямая подача на количество попаданий.	2	
26		Передачи над собой, перед собой, во встречных колоннах через сетку. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии.	2	
27		Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия.	2	
28		Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
29		Командные тактические действия в нападении.	2	
30		Расположение игроков при приёме подачи.	2	
31		Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2	
32		Нижняя и верхняя передачи, блокирование. Блокирование.	2	
33		Передача мяча сверху у сетки, в прыжке, из глубины площадки.	2	
34		Взаимодействие игроков внутри линии и между ними. Приём мяча снизу, сверху с выпадом. Нападение.	2	
35		Теоретическая подготовка. Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	2	
36		Подведение итогов, игра Волейбол.	2	
Итого			72	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе
«Юный волейболист»

Возраст обучающихся 11-15 лет

Составил
педагог дополнительного образования
Ядрышников Антон Павлович

Задачи 2 года обучения

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Содержание программы 2 года обучения

1. Основы знаний

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола.

Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников.

История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питания. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях волейболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов, на систему дыхания. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления группой.

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Виды размыкания, перестроения. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалкой, мячами. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, в положении сидя, лежа. Упражнения с гимнастическими гантелями.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на лопатках. Соскоки со снарядов. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Акробатические комбинации. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на дистанции 20, 60м. Длительный бег до 10 минут. Прыжки в длину с места и разбег. Метание мяча в цель и на дальность. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук. Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему».

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег (правым, левым боком, приставными шагами, спиной вперед). Упр. для воспитания скоростно-силовых качеств. Упр. с отягощением (гантели, штанга, гиря). Имитация подачи, нападающих бросков, передачи мяча. Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного, волейбольного мячей на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плевых суставах, с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу, с места, с разбега, в прыжке, после поворота. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной. Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановка, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

4. Техничко-тактические приемы

Технические приемы в конкретных игровых обстановках. Перемещения, стойки, ходьба, бег, остановка, повороты с мячом и без мяча в игровых действиях. Передача и прием мяча на месте и в движении.

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещением; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед, остановка прыжком; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача. Отбивание мяча в прыжке через сетку.

Подачи мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега по подвешенному мячу, через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2, с высоких и средних передач. Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с

перемещением; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед, остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками, с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя подача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6.1.5 и первая передача в зоны 4.3.2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4.3.2. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи, для нападающего удара, для выполнения подачи. При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю к сетке половину площадки. Подача на точность в зоны. Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, снизу. Подачи на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Взаимодействие игроков передней линии. Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании. При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником. Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока 1 с игроком зоны 6: игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от противника в разных игровых ситуациях. Комбинированные упражнения: подача – прием; подача – прием – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок. Учебно-тренировочные игры. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков. Судейство игр. Отработка навыков судейства школьных соревнований.

Планируемые результаты по окончании 2 года обучения

Метапредметные

- Освоение техники верхних передач;
- Освоение техники передач снизу;
- Освоение техники верхнего приема мяча;
- Освоение техники нижнего приема мяча;
- Освоение техники подачи мяча снизу;
- Умение играть по правилам;
- Представление о технических приемах в волейболе;
- Способность правильно распределять свою физическую нагрузку;

- Приобретение навыков технической подготовки волейболиста;
- Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Умение играть по правилам;
- Владение техникой верхней прямой подачи мяча;
- Владение техникой нападающего удара;
- Умение управлять своими эмоциями;
- Умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Владение техникой блокировки в защите;

Предметные

- Знание общих основ волейбола;
- Знание основных понятий и терминов в теории и методике волейбола;
- Знание правил игры в волейбол;

Личностные

- Способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Способность проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Способность проявлять волю, целеустремленность, настойчивость, решительность, уверенность в себе;
- Сформированность мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни;
- Наличие мотивации к здоровому образу жизни;
- Сформированность ответственности;
- Сформированность чувства гордости за спортивные достижения российских спортсменов.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ занятия	Дата проведения		Название занятия	Всего (час)	Примечание
	План	Факт			
Общефизическая подготовка					
1			Вводный инструктаж по Т.Б. Развитие ловкости, управление мячом. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	2	
2			Первичный инструктаж по Т.Б. Развитие ловкости. Стойки, перемещения и остановки.	2	
3			Стойки, перемещения, остановки. Верхняя передача. Нижняя передача. ОФП. «Мяч - в воздухе».	2	
4			Развитие ловкости. Виды перемещений к мячу. Введение в начальные игровые ситуации. «Падающая палка».	2	
5			Правила игры. Развитие ловкости, управление мячом. ОФП. Развитие координационных способностей. Нижняя боковая подача.	2	
6			Нижняя и верхняя передачи. Развитие ловкости, управления мячом.	2	
Специальная физическая подготовка					
7			ТБ на занятиях спортивных игр. Краткий исторический	2	

			очерк развития волейбола. Групповые действия, блокирование. Развитие силы кистей.		
8			Развитие ловкости, управление мячом. Индивидуальные действия. «Картошка». Групповые действия, блокирование. «Коснись, но не ошибись».	2	
9			Командные действия. Нижняя и верхняя передачи. «25 передач». Двухсторонняя контрольная игра.	2	
10			Стойки, перемещения и остановки. Командные действия. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая подача.	2	
11			Развитие прыгучести. Верхняя передача в прыжке. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Развитие ловкости, прием двумя руками.	2	
12			Повторный инструктаж по ТБ. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. «Перестрелка».	2	
13			Развитие ловкости, управления мячом. Подводящие упражнения для нападающих действий. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. «Мяч партнеру».	2	
14			Передачи для нападающих действий. Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	2	
15			Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Нижняя и верхняя передачи. групповые действия. Нижняя боковая и прямая подачи.	2	
16			Нижняя боковая и прямая подачи. Нижняя боковая и прямая подачи. «Челночная передача».	2	
17			Индивидуальные действия. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.	2	
18			Групповые взаимодействия. Перемещения, остановки. «Прием и передача низом».	2	
19			Командные действия. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	
20			Разбег и прыжок нападающих. Верхняя передача над собой и вперёд. «Попади в квадрат». Нападающий удар и приём мяча снизу. «Защити свою зону».	2	
Техническая подготовка					
21			Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. «Защитники». Развитие ловкости, управление мячом. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	2	
22			Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. «Бомбардиры». Приёма мяча снизу. «Атака крепости»	2	
23			Нижняя (прямая и боковая) подача мяча. Верхняя подача мяча. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и постановка блока. «Картошка».	2	
24			Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Верхняя прямая подача на количество попаданий.	2	
25			Развитие скоростных способностей. Передачи мяча. Нижняя (прямая и боковая) подача мяча.	2	
26			Передачи над собой, перед собой, во встречных колоннах	2	

			через сетку. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии.		
27			Верхняя прямая подача в прыжке. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи в четверках с перемещением.	2	
28			Выполнение передач в определенные зоны. Групповые действия. Учебная игра в волейбол с заданиями.	2	
29			Теоретическая подготовка. Организация и судейство учебно-тренировочных игр.	2	
Тактическая подготовка					
30			Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом. Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
31			Командные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача с вращением. Командные тактические действия. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	2	
32			Расположение игроков при приёме подачи. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2	
33			Развитие ловкости, управления мячом. Нижняя и верхняя передачи, блокирование. Блокирование. Индивидуальные действия.	2	
34			Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними. Приём мяча снизу, сверху с выпадом. Нападение.	2	
35			Передача мяча сверху у сетки, в прыжке, из глубины площадки. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи.	2	
36			Верхняя прямая подача в прыжке. Верхняя прямая подача по зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Волейбол.	2	
Итого				72	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 330/о
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
3 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе
«Юный волейболист»
Возраст обучающихся 11-15 лет

Составил
педагог дополнительного образования
Ядрышников Антон Павлович

Задачи 3 года обучения

Обучающие

Овладение навыками судейства;
Обучение навыкам эффективной коммуникации;
Обучение навыкам здоровьесбережения;
Получение знаний о профессиональной сфере волейбола;
Знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
Дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры

Развивающие

Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования технико-тактического мастерства, игрового навыка;
Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол;
Содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности
Развитие мотивации к спортивному совершенствованию;
Развитие способности работать в команде.

Воспитывающие

Воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
Воспитание установки на здоровый образ жизни.

Содержание 3 года обучения

Практика	Теория
1. Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры, и методика судейства	1. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения для рук; для плечевого пояса; упражнения для мышц ног; развитие координации; Упражнения на растяжку.	2. Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.
3. Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения для мышц брюшного пресса; Упражнения для мышц спины; Упражнения для мышц рук; Упражнения на развитие выносливости.	3. Влияние общей физической подготовки на организм.
4. Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления.	4. Создание представления об изучаемом действии; Ознакомление с техникой изучаемого действия

Обучение тактическим действиям близким к игровым: а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях; Закрепление тактических навыков в процессе игры.	
5. Специальная физическая подготовка (СФП) Стойки, перемещения волейболиста; Челночный бег 3x10м, 5x10м; Подводящие упражнения для приема и передач, подач; Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения; Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести; Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач; Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара;	5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.
6. Техническая подготовка (ТП) Овладение структурными звеньями приема; Сочетание звеньев приема; Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; Прочное овладение основой приема; усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры; Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.	6. Терминология; Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; Объяснение техники выполнения приема.
7. Контрольно-оценочные нормативы. Челночный бег 3x10 Прыжок в длину с места Метание набивного мяча (8м; 12м) Подачи (6 из 9) Передачи мяча в парах через сетку (20 из 20) Передачи мяча в баскетбольном круге (15)	7. -
8. Соревнования Соревнования по волейболу среди школ Фрунзенского района	8. Объяснение правил соревнования
9. Итоговое занятие. Подведение итогов года	9. -

Планируемые результаты 3 года обучения

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять

Предметные:

1. Уметь играть по правилам;
2. Овладеть навыками судейства;
3. Овладеть навыками эффективной коммуникации;
4. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении;
5. Овладеть навыками здоровьесбережения;
6. Знать о профессиональной сфере волейбола;
7. Знать основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
8. Расширить представления о технических приёмах в волейболе;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой нападающего удара;
11. Уметь управлять своими эмоциями;
12. Знать методы тестирования при занятиях волейболом;
13. Уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда и труда команды, находить возможности и способы их улучшения;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их самостоятельно исправлять;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях

**Календарно-тематическое планирование
3 года обучения**

№ занятия	Дата проведения		Название занятия	Всего (час)	Примечание
	План	Факт			
1			Вводный инструктаж по Т.Б. Основы волейбола. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	2	
2			Первичный инструктаж по Т.Б. Техническая подготовка	2	
3			ОФП, правила игры, Перемещения и стойки. техническая подготовка.	2	
4			Методика судейства, передачи мяча.	2	
5			Тактическая подготовка, СФП.	2	
6			СФП, развитие скоростной выносливости.	2	
7			Спортивные и подвижные игры.	2	
8			ОРУ, ОФП, Отбивание мяча кулаком.	2	
9			Развитие ловкости, управление мячом.	2	
10			Стойки, перемещения и остановки.	2	
11			Нападающие удары, СФП.	2	
12			Развитие скоростных способностей.	2	
13			Развитие прыгучести.	2	
14			Повторный инструктаж по ТБ Прием двумя руками сверху, снизу.	2	
15			Верхняя передача. «Мяч - в воздухе».	2	
16			Стойки и перемещения. Командные	2	

			действия.		
17			Развитие координационных способностей.	2	
18			Блокирование. «Мяч партнеру».	2	
19			Нападающий удар с собственного подбрасывания.	2	
20			Групповые действия. Подводящие упражнения для нападающих действий.	2	
21			Совершенствование передач мяча сверху и снизу.	2	
22			Разбег и прыжок нападающих. Командные действия.	2	
23			Индивидуальные действия. Нападающий удар и блокирование. «Защитники».	2	
24			Техника игры в волейбол. Нападающий удар.	2	
25			Нижняя передача над собой и за спину. Теоретическая подготовка.	2	
26			Передачи во встречных колоннах через сетку. Развитие силы кистей.	2	
27			Выполнение подач в определенные зоны. Отбивание мяча кулаком.	2	
28			Теоретические сведения. Развитие координационных способностей.	2	
29			Командные тактические действия в нападении.	2	
30			Расположение игроков при приеме подачи.	2	
31			Техническая подготовка. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	2	
32			Нижняя и верхняя передачи, блокирование. Блокирование.	2	
33			Передача мяча сверху из глубины площадки на дальние зоны. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними.	2	
34			Теоретическая подготовка. Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	2	
35			Групповые действия. Перестановка игроков в процессе игры.	2	
36			Подведение итогов. Игра.	2	
Итого				72	

Оценочные и методические материалы:

Методические материалы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры, и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Входной, количество участников соревнований по волейболу, результативность участия в соревнованиях по волейболу.
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Вербальный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, протоколы оценки общей физической подготовленности
3.	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, соревнование
4.	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Вербальный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра

5.	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Вербальный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикауляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
6.	Контрольно-оценочные нормативы	Индивидуальная, коллективно-групповая.	Практические занятия.	Терминология. Контрольные точки.	Тест, соревнования.
7.	Соревнования	Коллективно-групповая	Вербальный	Терминология, жестикауляция, схемы.	Протоколы.

Нормативные документы

Система контроля результативности обучения

Система контроля результативности обучения по программе «Юный волейболист» организована в соответствии с нормативным локальным актом ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Положение об организации текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля за результатами освоения учащимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в отделении дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга» от 31.08.2017г.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся входной, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

В начале года проводится входное тестирование: гибкость, владением мячом, прыжки, подтягивание.

Текущий контроль – участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится по окончанию обучения по программе и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол.

Формами контроля являются выполнение практических заданий педагога, выполнение тестовых заданий, соревнования, сдача нормативов, участие в выполнении нормативов ГТО.

Контрольные игры и спортивные соревнования:

Организация соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Соревнования по волейболу между классами, внутри группы занимающихся. Участие в районных соревнованиях. Диагностика. Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30 м, челночный бег 3x10м (сек.), бег 1000м, подтягивание на перекладине. Специальные упражнения: передачи и прием мяча, подачи мяча, нападающий удар, прием мяча после подачи.

По окончании обучения по результатам конкретного блока предполагается, что учащиеся будут владеть техническими приемами при игре в волейбол.

Информационные источники
Список используемой литературы педагогом:

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
2. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
3. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
4. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
7. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
8. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
9. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
10. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
11. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
12. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
13. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
14. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

Интернет источники

<https://www.youtube.com/watch?v=KV9juDcWHQI>
<https://sportschools.ru/page.php?name=Volleyball>
<http://love-mother.ru/pravila-igry-v-volejbol-kratko-soderzhanie-osnovnye.html>
<https://24smi.org/news/50096-interesnye-fakty-o-voleibole.html>
http://pedsovet.su/sport/5647_pravila_igry_v_volleybol_dlya_shkolnikov

Оценочный инструментарий с критериями

Контрольные упражнения по общей физической подготовке (контрольными точками взяты средние результаты ГТО)

Физические способности	Контрольные упражнения	11-12 лет		13-15 лет	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
		Скоростные	Бег 30 м, сек	5,5	5,8
	Бег 60 м, сек	10,4	10,9	9,2	10,4
	Бег 100 м, сек	-	-	-	-
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,7	9,1	7,8	8,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160	145	190	160
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	10,20	12,10	9,40	11,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	14,50	-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см	+5	+6	+6	+8
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	-	8	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	15	11	17	12