ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Ирина Вячеславовна Тимохина

Подписан цифровой подписью: Ирина Вячеславовна Тимохина
DN: O=ГБОУ гимназия №205, CN=Ирина Вячеславовна Тимохина, E=school205@edu-frn.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2023.10.18 12:51:05+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: 15-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

педагог дополнительного образования
Смирнов Михаил Викторович

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Пропаганда здорового образа жизни, забота о здоровье нашего будущего поколения становится в настоящее время особенно острой и необходимой.

Особенно полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве, юношестве.

Это обеспечит успех подросткам в их настоящей и будущей жизни.

Волейбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» учитывает развитие современного волейбола. Волейбол является мощным средством воспитания необходимых жизненных качеств как психологических, так и физиологических.

В большинстве районов нашей страны занятия волейболом – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях волейболом легко варьируются как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать волейбол как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Интерес к волейболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У волейбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия волейболом оказывают на организм учащихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (волейбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения.

Направленность программы по дополнительному образованию - физкультурно-спортивная предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. А также в формировании комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

В группы по волейболу принимаются все желающие обучающиеся школы, возможно близлежащий школ, желающие заниматься спортом(волейболом), имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – волейбол.

Адресат программы

В детское спортивное объединение принимаются юноши и девушки в возрасте от 15 до 18 лет, желающие заниматься волейболом, без специальной подготовки (конкурсный набор не предполагается), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по волейболу.

Уровень усвоения программы -общекультурный.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, объем – 144 ч.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год. Они проводятся в соответствии с требованиями Сан Пин.

Принципы набора:

1 добровольность, заинтересованность;
2 наличие медицинского допуска к занятиям;
3 школьный возраст.

Данные группы по волейболу являются разновозрастными. Возраст участников варьируется с 15 до 18 лет. В группе есть как юноши, так и девушки.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие волейбольного инвентаря, наличием спортивного зала).

Для реализации данной программы необходимо:

1. Спортивный зал.
2. Волейбольная сетка.
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные мячи 10 штук.
5. Набивные мячи 5 штук.
6. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
8. Компьютер, проектор, экран.
9. Скакалки 20 штук
10. Гантели различной тяжести.

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, практическое занятие, соревнования.

Данные формы проведения занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и отражают ее практико-ориентированный характер.

Формы организации деятельности детей на занятии – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (подвижные игры), групповая (выполнение заданий в малых группах), индивидуальная (с одаренными детьми; для коррекции пробелов в знаниях; при

Цель - удовлетворение потребности среднего и старшего школьного возраста, а также всех желающих обучающихся в период всего обучения в области физической культуры и спорта в виде спорта волейбол.

Задачи:

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;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем. выполнении дифференцированных заданий).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации - русский

Форма обучения – очная, офлайн

Планируемые результаты реализации программы

Предметные

- Знание общих основ волейбола;
- Знание методов тестирования при занятиях волейбола;
- Знание основных понятий и терминов в теории и методике волейбола;
- Знание правил игры в волейбол;
- Овладение понятиями терминологии и жестикуляции;

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;
- Умение играть по упрощенным правилам игры;
- 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;
- Овладение техникой верхней прямой подачи мяча;
- Овладение техникой нападающего удара;
- Овладение навыками судейства;
- Умение управлять своими эмоциями;
- Умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Овладение техникой блокировки в защите;
- Овладение техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

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.

Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	**2**	**2**	
1. 1. 1. 1. 2. 1. 3.	**Общефизическая подготовка** Общеразвивающие упражнения Упражнения на снарядах и тренажёрах Спортивные и подвижные игры	**25** 4 8 13	**2** 1 1	**23** 3 7 13
2. 2. 1. 2. 2. 2. 3 2. 4. 2. 5.	**Специальная физическая подготовка** Упражнения направленные на развитие силы Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц Упражнения направленные на развитие прыгучести Упражнения направленные на развитие специальной ловкости Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	**55** 12 8 8 12 15	**5** 1 1 1 1 1	**50** 11 7 7 11 14
3. 3. 1. 3. 2. 3. 3. 3. 4. 3. 5.	**Техническая подготовка** Приёмы и передачи мяча Подачи мяча Стойки и перемещения Нападающие удары Блоки	**34** 13 7 4 8 2	**3** 1 1 1	**31** 12 7 3 7 2
4. 4. 1. 4. 2.	**Тактическая подготовка** Тактика подач Тактика приёмов и передач	**10** 4 6	**2** 1 1	**8** 3 5
5.	Правила игры	**3**	**1**	**2**
6.	Учебно-тренировочные игры	**15**	**1**	**14**
	Итого:	***144***	16	128

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Ирина Вячеславовна Тимохина

Подписан цифровой подписью: Ирина Вячеславовна Тимохина
DN: O=ГБОУ гимназия №205, CN=Ирина Вячеславовна Тимохина, E=school205@edu-frn.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2023.10.18 12:51:24+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»»
На 2023-2024 учебный год

Педагог: Смирнов Михаил Викторович

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество часов по программе	Режим занятий
1 год	11.09	31.05	36 недель	72 дня	144 часа	2 раза в неделю по 90 минут

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Ирина Вячеславовна Тимохина

Подписан цифровой подписью: Ирина Вячеславовна Тимохина
DN: O=ГБОУ гимназия №205, CN=Ирина Вячеславовна Тимохина, E=school205@edu-frn.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2023.10.18 12:51:41+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: 15-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

педагог дополнительного образования
Смирнов Михаил Викторович

Санкт-Петербург
2023

Задачи образовательной программы:

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

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. **Технико-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 подвешанному 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.

1. **Контрольные игры и спортивные соревнования.**

Организация соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. 6. Соревнования по волейболу между классами, внутри группы занимающихся.
Участие в районных соревнованиях. 7. Диагностика. Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30 м, челночный бег 3х10м (сек.), бег 1000м, подтягивание на перекладине. Специальные упражнения: передачи и прием мяча, подачи мяча, нападающий удар, прием мяча после подачи.

Планируемые результаты по окончании года обучения

Предметные

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

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;
- Овладение техникой верхней прямой подачи мяча;
- Овладение техникой нападающего удара;
- Умение управлять своими эмоциями;
- Умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Овладение техникой блокировки в защите;

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

Дата проведения		**Название занятия**	**Всего (час)**	**Примечание**
План	Факт			
		Общефизическая подготовка		
1 неделя		Вводный инструктаж по Т.Б. Развитие ловкости, управление мячом.	2	
1 неделя		Первичный инструктаж по Т.Б. Развитие ловкости. ОРУ.	2	
2 неделя		Стойки, перемещения, остановки. Верхняя передача. ОФП. Эстафеты.	2	
2 неделя		Стойки, перемещения. Нижняя передача. ОФП. «Мяч - в воздухе».	2	
3 неделя		Развитие ловкости. Нижняя и верхняя передачи. Эстафеты.	2	
3 неделя		Развитие ловкости, управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации. «Падающая палка».	2	
4 неделя		Сведения о строении и функциях организма человека.	2	

		ОФП. Нижняя и верхняя передачи.		
4 неделя		Сведения о функциях организма. Отбивание мяча кулаком через сетку. «Мяч с четырех сторон».	2	
5 неделя		Правила игры. Развитие ловкости, управление мячом. ОФП.	2	
5 неделя		Правила игры. Развитие координационных способностей. Нижняя боковая подача.	2	
6 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Развитие координационных способностей. Нижняя боковая подача. «Подвижная цель».	2	
6 неделя		Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Нижняя боковая подача.	2	
7 неделя		Стойки, перемещения и остановки. Нижняя боковая подача. ОФП. Эстафеты.	2	
Специальная физическая подготовка				
7 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Индивидуальные действия. «Картошка».	2	
8 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Групповые действия, блокирование. «Коснись, но не ошибись».	2	
8 неделя		ТБ на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Групповые действия, блокирование.	2	
9 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Развитие силы кистей.	2	
9 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Командные действия. Нижняя и верхняя передачи. «25 передач».	2	
10 неделя		Двухсторонняя контрольная игра. Испытание по общей физической подготовке.	2	
10 неделя		Стойки, перемещения и остановки. Командные действия. Эстафеты.	2	
11 неделя		Нижняя и верхняя передачи. Развитие скоростных способностей. Нижняя боковая подача.	2	
11 неделя		Развитие прыгучести. Верхняя передача в прыжке. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	2	
12 неделя		Развитие ловкости, прием двумя руками. Повторный инструктаж по ТБ.	2	
12 неделя		Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. «Перестрелка».	2	
13 неделя		Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	
13 неделя		Развитие ловкости, управления мячом. Подводящие упражнения для нападающих действий. «Перестрелка».	2	
14 неделя		Развитие ловкости, управления мячом. Нижняя и верхняя передачи, блокирование. «Мяч партнеру».	2	
14 неделя		Передачи для нападающих действий. Игра в волейбол в три касания.	2	
15 неделя		Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	

15 неделя		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Нижняя и верхняя передачи.	2	
16 неделя		Нижняя и верхняя передачи, групповые действия. Нижняя боковая и прямая подачи. Эстафеты.	2	
16 неделя		Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи.	2	
17 неделя		Нижняя боковая и прямая подачи. Двухсторонняя игра в волейбол. «Челночная передача».	2	
17 неделя		Развитие ловкости, управления мячом. Индивидуальные действия. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. «Перестрелка с капитаном».	2	
18 неделя		Развитие ловкости, управления мячом. Индивидуальные действия. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. «Картошка».	2	
18 неделя		Групповые взаимодействия. Стойки, перемещения, остановки. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	
19 неделя		Групповые взаимодействия. Стойки, перемещения, остановки. Двухсторонняя игра в волейбол. «Прием и передача низом».	2	
19 неделя		Общая и специальная физическая подготовка. Контрольная игра, соревнование. Командные действия.	2	
20 неделя		Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	
20 неделя		Разбег и прыжок нападающих. Верхняя передача над собой и вперёд. «Попади в квадрат».	2	
21 неделя		Передачи мяча. Виды перемещений к мячу. Нападающий удар и приём мяча снизу. «Защити свою зону»	2	
Техническая подготовка				
21 неделя		Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. «Защитники».	2	
22 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Верхняя подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	2	
22 неделя		Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. «Бомбардиры».	2	
23 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Нападающий удар и приёма мяча снизу. «Атака крепости»	2	
23 неделя		Передачи мяча. Нижняя (прямая и боковая) подача мяча. Верхняя подача мяча.	2	
24 неделя		Техника игры в волейбол. Нападающий удар и постановка блока. «Картошка».	2	
24 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Нападающий удар. Верхняя подача мяча. Волейбол.	2	
25 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Передачи мяча. Нижняя (прямой и боковой) подача мяча.	2	
25 неделя		Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину.	2	
26		Развитие скоростных способностей. Передачи мяча.	2	

неделя		Нижняя (прямая и боковая) подача мяча.		
26 неделя		Передачи мяча сверху и снизу. Передачи над собой, перед собой, во встречных колоннах через сетку. Волейбол.	2	
27 неделя		Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий.	2	
27 неделя		Верхняя прямая подача на количество попаданий. Верхняя прямая подача в прыжке. Развитие координационных способностей.	2	
28 неделя		Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу. Передачи в четверках с перемещением.	2	
28 неделя		Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия.	2	
29 неделя		Учебная игра в волейбол с заданиями. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	2	
29 неделя		Теоретическая подготовка. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.	2	
Тактическая подготовка				
30 неделя		Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	
30 неделя		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача.	2	
31 неделя		Командные тактические действия в нападении. Волейбол.	2	
31 неделя		Верхняя прямая подача с вращением. Командные тактические действия.	2	
32 неделя		Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи.	2	
32 неделя		Приём мяча сверху двумя руками с выпадом. Волейбол.	2	
33 неделя		Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2	
33 неделя		Индивидуальные действия. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Волейбол.	2	
34 неделя		Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними.	2	
34 неделя		Приём мяча снизу, сверху с выпадом. Волейбол.	2	
35 неделя		Переча мяча сверху у сетки, в прыжке, из глубины площадки. Волейбол.	2	
35 неделя		Верхняя прямая подача в прыжке. Волейбол.	2	
36 неделя		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи. Вторая передача.	2	
36 неделя		Нападение. Верхняя прямая подача по зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Волейбол.	2	
Итого			144	

Оценочные и методические материалы
Оценочные материалы

Организационно-методические условия реализации программы

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

- ✓ направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- ✓ программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);
- ✓ индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;
- ✓ единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;
- ✓ возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

Организационно-методические подходы к реализации содержания программы

Принципы спортивной тренировки

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. ***общепедагогические (дидактические) принципы:*** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
2. ***спортивные:*** направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
3. ***методические:***

- *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных

программ;

- *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;
- *принцип избыточности* - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в **2-3** раза, элемент оригинальных элементов;
- *принцип моделирования* - широкое использование различных вариантов;
- *принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.*

Средства, методы

Основным средством занятий являются физические упражнения. Они могут быть разделены на **3** группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы обучения:

а) общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) *практические:*

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Способы проверки уровня освоения программы

Основными формами образовательного/тренировочного процесса в ОДОД секции «Волейбол» являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Ожидаемые результаты реализации программы	**Основные показатели оценки результатов**
Мотивированность на продолжение занятий	Уровень сохранности контингента на следующем году
Активность участия в спортивно-массовых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности (в соответствии с содержанием программы)	Рост % участия от возможного количества мероприятий по утверждённому плану (район, город) за год
Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы	Положительная динамика (любой уровень)

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

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=Voleyball
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_voleybol_dlya_shkolnikov