

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заведующая отделением
дополнительного
образования детей

Н. М. Пластинина

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 13-16 лет
срок реализации – 1 год
количество часов в год – 144
количество часов в неделю – 4

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Боровикова Наталья Владимировна

Санкт – Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый (1 год обучения).

Нормативно-правовые документы:

программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- «Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и Администрации районов Санкт-Петербурга, за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования» (далее – Стандарт), во исполнение пункта 2-5.1;
- Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 пункт 2-5.1 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановления Главного Государственного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19),

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.07.2021 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2021-2022 годов"

- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.08.2021 г. N 03-15-1509/21-0-1 «О подготовке к началу нового 2021/2022 учебного года»

- Регламентом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19).

Актуальность программы «Волейбол» состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества (выносливость, координацию движений, скоростно-силовые качества), формировать различные двигательные навыки, укреплять здоровье, а также формировать личностные качества ребенка (коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами). Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования эмоционального состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет), заявления от обучающегося (с 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: 1-ый год обучения – не менее 15 человек.

В течение учебного года состав учащихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 144 часа (2 часа 2 раза в неделю) в год, срок реализации – 1 год.

Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID -19):

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, беседы, презентации, практические занятия.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе **учащиеся должны**

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;

- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

3. Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка.
2. Практическая подготовка:
 - А) ОФП (общая физическая подготовка);
 - Б) СФП (специальная физическая подготовка);
 - В) Техничко-тактическая подготовка.
3. Соревновательная практика.

**Материально-техническое обеспечение
для проведения занятий:**

1. Мячи волейбольные;
2. Сетки волейбольные со стойками;
3. Протектор для волейбольных стоек. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь;
4. Гантели массивные от 1 кг до 5 кг;
5. Мячи набивные (медицинболы) весом от 1 кг до 5 кг;
6. Мячи футбольные;
7. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами;
8. Скакалки гимнастические;
9. Скамейки гимнастические.

Методическое обеспечение реализации программы секции «волейбол»:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки).
Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.

5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.

6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г

Учебный план 1 года обучения

№ урока	Название раздела, темы	Количество часов			ДОТ и ЭО	Формы аттестации контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика		
1-2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Общие развивающие упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Правила игры в «Волейбол». Разметка, правила судейства. Игра в «Пионербол».	4	2	2	+	Наблюдение, беседа, инструктаж, практическое занятие
3-4	Совершенствование скоростных качеств. Совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача, прием мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.	4		4	+	Практическое занятие
5-6	Передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча. Учебная игра.	4		4	+	Практическое занятие
7-8	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом в движении.	4		4	+	Практическое занятие
9-10	Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте. Учебная игра. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра.	4		4	+	Практическое занятие
11-12	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки. Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета. Развитие ловкости.	4		4	+	Практическое занятие
13-14	Передачи, прием мяча. Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Совершенствование.	4		4	+	Практическое занятие
15-16	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра. Передачи, прием мяча. Подача мяча. Учебная игра. ОРУ.	4		4	+	Практическое занятие
17-18	Упражнения на координацию, ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.	4		4	+	Практическое занятие
19-20	Прием, подача мяча. Учебная игра 2х2 через сетку. Верхняя прямая подача. Игровые действия 2х2, 4х6. Прием мяча	4		4	+	Практическое занятие

	после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.					
21-22	Игровое взаимодействие 2x2; 3x1. Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование передвижений и стоек игроков. Учебная игра.	4		4	+	Практическое занятие
23-24	Совершенствование стоек и передвижений игрока. Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после передвижения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.	4		4	+	Практическое занятие
25-26	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра. Передача, блокировка мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.	4		4	+	Практическое занятие
27-28	Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол бхб.	4		4	+	Практическое занятие
29-30	Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча снизу в группе. Игра в волейбол. Передачи мяча в стену на точность. Блокировка мяча. Игра в волейбол.	4		4	+	Практическое занятие
31-32	Передачи после передвижения. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после передвижения. Подача мяча. Блокировка после подачи. Игра в волейбол.	4		4	+	Практическое занятие
33-34	Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	4		4	+	Практическое занятие
35-36	Сочетание приемов перемещений - бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до 4 раз). Прием мяча, отраженного сеткой. Чередование передач над собой (до 4 раз). Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	4		4	+	Практическое занятие
37-38	Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Подача мяча. Игра. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Подача мяча. Игра.	4		4	+	Практическое занятие
39-40	Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Чередование передач. Эстафеты с	4		4	+	Практическое занятие

	элементами волейбола. Учебная игра.					
41-42	Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра. ОРУ. Передачи в парах, тройках. Игра.	4		4	+	Практическое занятие
43-44	Передачи сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Поддача мяча. Передачи сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Поддача мяча. Учебная игра.	4		4	+	Практическое занятие
45-46	Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Двусторонняя игра. Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Учебная игра.	4		4	+	Практическое занятие
47-48	Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра. Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.	4		4	+	Практическое занятие
49-50	Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт. Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Командная игра через сетку на счёт.	4		4	+	Практическое занятие
51-52	Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол.	4		4	+	Практическое занятие
53-54	Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра. Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.	4		4	+	Практическое занятие
55-56	Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра. Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.	4		4	+	Практическое занятие
57-58	Поддача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол. Поддача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.	4		4	+	Практическое занятие
59-60	Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт. Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт.	4		4	+	Практическое занятие
61-62	Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Эстафеты. Передачи в парах. Отработка точности	4		4	+	Практическое занятие

	передач. Чередование передач. Учебная игра.					
63-64	Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра. Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра.	4		4	+	Практическое занятие
65-66	Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.	4		4	+	Практическое занятие
67-68	Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола. Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола.	4		4	+	Практическое занятие
69-70	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности. Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	4		4	+	Практическое занятие
71-72	Упражнения с мячом в парах. Подачи мяча. Игра в волейбол. Упражнения с мячом в парах. Подачи мяча. Игра в волейбол.	4		4	+	Практическое занятие
	Итого:	144	2	142	+	

Объекты контроля:

- знание понятий, фактов, законов, теорий
- прикладные умения
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заведующая отделением
дополнительного
образования детей



Н. М. Пластинина

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 13-16 лет
количество часов в год – 144
количество часов в неделю – 4
1 год обучения

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Боровикова Наталья Владимировна

Санкт – Петербург
2021- год

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования эмоционального состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет), заявления от обучающегося (с 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек.

В течение учебного года состав учащихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 144 часа (2 часа 2 раза в неделю) в год, срок реализации – 1 год.

Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID -19):

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий;

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;

- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе **учащиеся должны**

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ урока	Название раздела, темы	Кол-во ч.	План	Факт	ДОТ и ЭО	Формы аттестации контроля
1-2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Общие развивающие упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Правила игры в «Волейбол».	2			+	Наблюдение, беседа, инструктаж, практическое занятие

	Разметка, правила судейства. Игра в «Пионербол».	2				
3-4	Совершенствование скоростных качеств. Совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача, прием мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.	2 2			+	Практическое занятие
5-6	Передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча. Учебная игра.	2 2			+	Практическое занятие
7-8	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом в движении.	2 2			+	Практическое занятие
9-10	Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте. Учебная игра. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра.	2 2			+	Практическое занятие
11-12	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки. Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета. Развитие ловкости.	2 2			+	Практическое занятие
13-14	Передачи, прием мяча. Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Совершенствование.	2 2			+	Практическое занятие
15-16	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра. Передачи, прием мяча. Подача мяча. Учебная игра. ОРУ.	2 2			+	Практическое занятие
17-18	Упражнения на координацию, ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.	2 2			+	Практическое занятие
19-20	Прием, подача мяча. Учебная игра	2			+	Практическое

	2x2 через сетку. Верхняя прямая подача. Игровые действия 2x2, 4x6. Прием мяча после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.	2				занятие
21-22	Игровое взаимодействие 2x2; 3x1. Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование передвижений и стоек игроков. Учебная игра.	2 2			+	Практическое занятие
23-24	Совершенствование стоек и передвижений игрока. Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после передвижения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.	2 2			+	Практическое занятие
25-26	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра. Передача, блокировка мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.	2 2			+	Практическое занятие
27-28	Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол 6x6.	2 2			+	Практическое занятие
29-30	Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча снизу в группе. Игра в волейбол. Передачи мяча в стену на точность. Блокировка мяча. Игра в волейбол.	2 2			+	Практическое занятие
31-32	Передачи после передвижения. подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после передвижения. подача мяча. Блокировка после подачи. Игра в волейбол.	2 2			+	Практическое занятие
33-34	Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	2 2			+	Практическое занятие
35-36	Сочетание приемов перемещений - бег, остановка, поворот, прыжки.	2			+	Практическое занятие

	<p>Чередование передач над собой (до 4 раз). Прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Чередование передач над собой (до 4 раз). Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.</p>	2				
37-38	<p>Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Поддача мяча. Игра.</p> <p>Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Поддача мяча. Игра.</p>	2			+	Практическое занятие
39-40	<p>Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра.</p> <p>Чередование передач. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.</p>	2			+	Практическое занятие
41-42	<p>Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра.</p> <p>ОРУ. Передачи в парах, тройках. Игра.</p>	2			+	Практическое занятие
43-44	<p>Передачи сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Поддача мяча.</p> <p>Передачи сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Поддача мяча. Учебная игра.</p>	2			+	Практическое занятие
45-46	<p>Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Двусторонняя игра.</p> <p>Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Учебная игра.</p>	2			+	Практическое занятие
47-48	<p>Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.</p> <p>Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.</p>	2			+	Практическое занятие
49-50	<p>Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт.</p> <p>Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Командная игра</p>	2			+	Практическое занятие

	через сетку на счёт.					
51-52	Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол.	2			+	Практическое занятие
	Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол.	2				
53-54	Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.	2			+	Практическое занятие
	Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.	2				
55-56	Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.	2			+	Практическое занятие
	Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.	2				
57-58	Подача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.	2			+	Практическое занятие
	Подача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.	2				
59-60	Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт.	2			+	Практическое занятие
	Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт.	2				
61-62	Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Эстафеты.	2			+	Практическое занятие
	Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Учебная игра.	2				
63-64	Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра.	2			+	Практическое занятие
	Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра.	2				
65-66	Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами.	2			+	Практическое занятие
	Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.	2				
67-68	Чередование различных передач в	2			+	Практическое

	парах. Пионербол с элементами волейбола. Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола.	2				занятие
69-70	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности. Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	2 2			+	Практическое занятие
71-72	Упражнения с мячом в парах. Поддачи мяча. Игра в волейбол. Упражнения с мячом в парах. Поддачи мяча. Игра в волейбол.	2 2			+	Практическое занятие

Этапы контроля:

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования команды – изучение отношения ребенка к выбранному виду спорта, его физические и интеллектуальные способности и достижения в этом виде спорта, личностные качества ребенка.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности, учет изменений качеств личности каждого ребенка

Содержание программы 1 года обучения:

Теоретическая подготовка.

1) Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России.

2) Сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

3) Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.

4) Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Общая физическая подготовка.

Ловля, броски набивного из стойки волейболиста. Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями,

сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. В парах. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Специально-физическая подготовка.

Ловля, броски набивного из стойки волейболиста. Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. В парах. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Технико-тактическая подготовка.

Техника нападения

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстоянии 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Техника защиты

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; ; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на

спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.