

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА:

Педагогическим Советом ГБОУ СОШ
№ 276 Санкт-Петербурга
Протокол от 01.09.2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора ГБОУ СОШ
№ 276 Санкт-Петербурга
От 01.09.2021 г. № 88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 11- 13 лет
Сроки реализации программы: 144 часа

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Пелецкая Ольга Николаевна

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Образовательная программа дополнительного образования детей «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении, поддержании функциональности организма.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятие волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают обучающихся постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у обучающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленных у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир обучающегося,

расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных обучающимися навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола;
2. Изучение и обучение основам техники волейбола;
3. Изучение и обучение основам тактики игры;
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Адресат программы

Обучающиеся 11-13 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 144 учебных часа.

Цель программы: создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

1. Образовательные:
 - ✚ Обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
 - ✚ Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
 - ✚ Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
 - ✚ Обучить обучающихся техническим и тактическим приемам волейбола;
 - ✚ Обучить приемам правильной регулировки физической нагрузки.
2. Развивающие:
 - ✚ Развить координацию движений и основные физические качества;
 - ✚ Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
 - ✚ Развить двигательные способности;
 - ✚ Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
3. Воспитательные:
 - ✚ Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 - ✚ Воспитать дисциплинированность;

- ✚ Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- ✚ Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 13 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Обучающиеся допускаются до занятий при наличии допуска до занятий от врача.

Количество обучающихся в группе - 15 человек.

Формы проведения занятий: беседа, тренировка, практическое занятие, спортивная игра.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая (соревнования между волейбольными командами, групповая отработка технических и тактических приемов в волейболе).

Материально-техническое оснащение

Помещение для проведения занятий.

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного стадиона и спортивного зала с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, имеющего подсобные помещения (раздевалки, складские помещения и др.)

Техническое оснащение:

- ✓ Музыкальный центр
- ✓ Экран
- ✓ Компьютер
- ✓ Мультимедиа-проектор
- ✓ Телевизор
- ✓ DVD-проигрыватель

Дидактический материал:

- ✓ Разработки упражнений, соревнований, тестовых заданий, квалификационные таблицы
- ✓ Видеоматериал
- ✓ Схемы
- ✓ Учебные видеофильмы
- ✓ Практические задания
- ✓ Упражнения
- ✓ Мониторинг уровня физического развития и подготовленности

- ✓ Методика организации массовых мероприятий (соревнования, праздники, игровые программы)
- ✓ Методика рекомендации, методические указания, методические пособия, методическая разработка
- ✓ Обучающие прикладные программы в электронном виде
- ✓ Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол
- ✓ Правила игры в волейбол
- ✓ Положение о соревнованиях по волейболу
- ✓ Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- ✓ Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом
- ✓ Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу
- ✓ Инструкции по охране труда

Спортивное оборудование:

- ✓ Волейбольные мячи
- ✓ Набивные мячи
- ✓ Перекладины для подтягивания в висе
- ✓ Гимнастические скакалки для прыжков
- ✓ Волейбольная сетка
- ✓ Резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося
- ✓ Гимнастические маты
- ✓ Гантели
- ✓ Гимнастические скамейки
- ✓ Гимнастическая стенка

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- ✚ Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- ✚ Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✚ Умение оказывать помощь своим сверстникам;
- ✚ Работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- ✚ Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивных соревнований.

Метапредметные результаты:

- ✚ Следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- ✚ Доводить дело до конца;
- ✚ Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✚ Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- ✚ Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- ✚ Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- ✚ Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- ✚ Владеть техникой верхней прямой подачи мяча, техникой нападающего удара, техникой блокировки в защите, техникой обучения индивидуальным действиям в защите и нападении;
- ✚ Владеть тактикой нападения и защиты;
- ✚ Владеть контратакующим действиям в волейболе;
- ✚ Владеть навыками судейства;
- ✚ Владеть командными действиями в защите и нападении;
- ✚ Играть по правилам;
- ✚ Принимать мяч у сетки;
- ✚ Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
- ✚ Делать отвлекающие действия при вторых передачах;
- ✚ Знать методы тестирования при занятиях волейболом;
- ✚ Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- ✚ Знать методику судейства соревнований, терминологию и жестикуляцию судьи;
- ✚ Знать правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- ✚ Знать правила пляжного волейбола;
- ✚ Знать правила организации соревнований, этапы их проведения.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж по охране труда.	2	1	1	Опрос
2.	Общие основы волейбола. Правила игры.	8	4	4	Вводный контроль, положение о соревнованиях по волейболу.
3.	Общезащитная подготовка	14	4	10	Тестовое задание
4.	Специальная подготовка	20	4	16	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
5.	Техническая подготовка	12	2	10	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
6.	Тактическая подготовка	30	10	20	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
7.	Игровая подготовка	30	10	20	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
8.	Контрольные и календарные игры	26	4	22	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
9.	Итоговые занятия	2	0	2	Соревнование
Итого		144	39	105	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден
приказом директора
ГБОУ СОШ № 276
Санкт-Петербурга
от 01.09.2021 г. № 88-у

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Волейбол»
на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часу

1. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой. Могут осуществляться с помощью электронного обучения с использованием дистанционных, внеаудиторных образовательных технологий.

2. Режим работы в период школьных каникул.

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме соревнований, выездов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Пояснительная записка

Цель программы: создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы

1. Образовательные:

- ✚ Обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
- ✚ Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- ✚ Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- ✚ Обучить обучающихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- ✚ Обучить приемам правильной регулировки физической нагрузки.

2. Развивающие:

- ✚ Развить координацию движений и основные физические качества;
- ✚ Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- ✚ Развить двигательные способности;
- ✚ Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- ✚ Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- ✚ Воспитать дисциплинированность;
- ✚ Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- ✚ Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. – 2 часа.

Теория – 1 ч.:

Инструктаж по охране труда. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы секции на год. Знакомство с традициями и правилами секции на год. Формы, последовательность и этапы обучения волейболистов. Действующие правила игры. Методика судейства. Терминология и жестикауляция. Правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Планирование и контроль спортивной подготовки. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положения о соревнованиях. Правила пляжного волейбола. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка обучающегося. Этика

спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

Практика – 1 ч.

Игры на знакомство с группой.

2. Общие основы волейбола. Правила игры. – 8 часов.

Теория – 4 ч.:

Правила поведения и ОТ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Практика – 4 ч.:

Разминка. Подвижные игры с волейбольным мячом.

3. Общефизическая подготовка -14 часов.

Теория – 4 ч.:

Общая физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники для обучения волейболу. Подбор комплексов общеразвивающих упражнений.

Практика – 10 ч.:

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метание. Акробатические упражнения.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями
- Эстафеты без предметов и с мячами
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Упражнения для развития прыгучести
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам
- Упражнения для развития взрывной силы

4. Специальная физическая подготовка. – 20 часов.

Теория – 4 ч.:

Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитательной быстроты ответных действий.

Практика – 16 ч.:

Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки.

- Подготовительные упражнения для рук. Упражнения для укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивание от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.
- Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.
- Прыжки через скамейку с ведением мяча.
- Передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости

5. Техническая подготовка. – 12 часов

Теория – 2 ч.:

Правила безопасного выполнения приема и подачи мяча. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовки. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика – 10 ч.:

Техника выполнения нижнего приема: совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема.

Техника выполнения верхнего приема: правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног обучающегося при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи: правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев обучающегося при выполнении нижней

прямой подачи. Упражнение на движения ногами. Туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи: выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу в течение верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи: правильное положение руки с мячом перед нанесением удара в течение нижней боковой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару: понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами в течение навесной подачи. Упражнение на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара: понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движениями руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Обучение и совершенствование индивидуальных и командных действий;

Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные);

- ✚ Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего - нападающего;
- ✚ Контр - атакующие действия в волейболе;
- ✚ Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.

6. Тактическая подготовка – 30 часов.

Теория – 10 ч.:

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Определение эффективности игры в нападении и защиты игроков и команды в целом.

Практика – 20 ч.:

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар;
- Совершенствование технико-тактических действий нападающего игрока (блок-аут);
- Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах;
- Упражнения на расслабления и растяжения;
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;
- Обучение тактике подач, в прыжке СФП.

Обучение тактике нападения:

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.

Обучение тактике защиты:

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре)

7. Игровая подготовка. – 30 часов.

Теория – 10 ч.:

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

Понятия: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Основы инструкторской и судейской практики. Терминология, принятая в волейболе. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.

Практика – 20 ч.:

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча. Навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении.

Тактика игры в защите.

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Самостоятельная работа по освоению инструкторских и судейских навыков.
- Подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Самостоятельное проведение разминки с группой.

8. Контрольные и календарные игры. -26 часов

Теория – 4 ч.:

Просмотр видеоматериалов. Обсуждение соревнований. Определение тактических задач.

Практика – 22 ч.:

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Товарищеские игры с командами соседних школ.

Итоговые контрольные игры.

9. Итоговые занятия. – 2 часа.


Практика – 2 ч.:

Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград и поощрений.


Разминка. Подвижные игры с волейбольным мячом

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать:

 Правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

 Методы тестирования при занятиях волейболом;

 Основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

✚ Методику судейства соревнований, терминологию и жестикуляцию судьи;

✚ Правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

✚ Правила пляжного волейбола;

✚ Правила организации соревнований, этапы их проведения

Обучающиеся должны уметь:

✚ Играть по правилам;

✚ Владеть техникой верхней прямой подачи мяча;

✚ Владеть техникой нападающего удара;

✚ Владеть навыками судейства;

✚ Управлять своими эмоциями;

✚ Работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

✚ Владеть техникой блокировки в защите;

✚ Владеть техникой обучения индивидуальным действиям в защите и нападении.

✚ Принимать мяч у сетки;

✚ Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;

✚ Владеть контратакующим действиям в волейболе;

✚ Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;

✚ Делать отвлекающие действия при вторых передачах;

✚ Владеть командными действиями в защите и нападении;

✚ Владеть тактикой нападения;

✚ Владеть тактикой защиты;

✚ Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

✚ Следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

✚ Доводить дело до конца.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден
приказом директора ГБОУ СОШ № 276
Санкт-Петербурга
от 01.09.2021 г. № 88-у

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»
на 2021 – 2022 учебный год
педагога Пелецкой Ольги Николаевны

№ п/п	Дата занятия	Раздел/ тема занятия	Количество часов	Примечание
1	03.09.2021	Вводное занятие. Охрана труда Правила поведения. Режим. Оборудование и инвентарь. Этапы развития спортивных игр.	2	
2	07.09. 2021	Общие основы волейбола. Возникновение волейбола. Правила игры	2	
3	10.09.2021	Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, интенсивность. Передвижения волейболиста. Тактика игры.	2	
4	14.09. 2021	Практическое занятие. Передвижения волейболиста.	2	
5	17.09. 2021	Расстановка игроков на площадке Практическое занятие	2	

6	21.09. 2021	Передвижения волейболиста. Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами.	2	
7	24.09. 2021	Общеразвивающие упражнения без предметов. Практическое занятие.	2	
8	28.09. 2021	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения).	2	
9	01.10. 2021	Верхняя прямая передача мяча. Упражнения для мышц туловища. Верхняя прямая передача мяча.	2	
10	05.10. 2021	Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в длину (контрольный норматив). Упражнения для мышц ног.	2	
11	08.10.2021	Бег с изменениями направления. Прыжки на скакалке (контрольные нормативы) Эстафета волейболиста.	2	
12	12.10. 2021	Бросание и ловля различных мячей во время бега. Упражнения с волейбольными мячами.	2	
13	15.10. 2021	Общие основы волейбола Набивной мяч (1-2 кг): броски, ловля с поворотами и приседаниями.	2	
14	19.10. 2021	Набивной мяч (1-2 кг): броски, ловля с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями для различных групп мышц.	2	

15	22.10. 2021	Игры с элементами волейбола. Волейбол. Приём мяча двумя руками сверху.	2	
16	26.10. 2021	Волейбол. Приём мяча двумя руками сверху. Игры с мячом, с метанием, игры на быстроту реакции.	2	
17	29.10. 2021	Спортивные эстафеты. Обзор развития волейбола, изменения правил.	2	
18	02.11. 2021	Развитие волейбола в России и за рубежом. Обучение приемам в волейболе, имитационные передвижения.	2	
19	05.11.2021	Прием и передачи мяча двумя руками сверху Прием и передача мяча двумя руками сверху	2	
20	09.11. 2021	Совершенствование техники перемещения с мячом и без мяча. Передача мяча в движении.	2	
21	12.11. 2021	Передача мяча в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры.	2	
22	16.11.2021	Упражнения для развития скоростно-силовых и скоростных качеств. Учебные игры по упрощенным правилам.	2	
23	19.11. 2021	Техника. Прием мяча двумя руками снизу Техника. Учебные игры с изученными элементами.	2	
24	23.11.2021	Техника. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая. Техника. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1,2,3 мин.	2	
25	26.11. 2021	Техника. Приема мяча сверху. Техника. Приема мяча снизу.	2	

26	30.11. 2021	Техника прямой подачи мяча сверху. Техника. Приема мяча сверху.	2	
27	03.12. 2021	Техника нападающего удара. Учебные игры с изученными элементами.	2	
28	07.12. 2021	Учебные игры с изученными элементами. Имитация перемещения в 3-х метровой зоне.	2	
29	10.12. 2021	Имитация перемещений в 3-х метровой зоне. Учебные игры с изученными элементами.	2	
30	14.12. 2021	Обзор развития волейбола, изменения правил. Правила игры.	2	
31	17.12. 2021	Тактика передвижений. Беговые упражнения с мячом. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с., 1 м.	2	
32	21.12. 2021	Тактика приема мяча после нападающего удара. Имитация перемещений в 3- метровом квадрате по схеме «восьмерка». Передачи мяча. Верхняя подача мяча.	2	
33	24.12. 2021	Передачи мяча. Верхняя подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча двумя руками снизу	2	

34	28.12. 2021	Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча. Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча.	2	
35	11.01. 2022	Тактические действия игроков. Соревнования с выбыванием. Тактика приема мяча после нападающего удара Игра «Борьба за мяч»	2	
36	14.01. 2022	Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча. Правильной моторикой движений по отношению к мячу, партнеру, сопернику.	2	
37	18.01. 2022	Правильной моторикой движений по отношению к мячу, партнеру, сопернику. Удары по мячу, нападающий удар.	2	
38	21.01. 2022	Игра в волейбол. Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча.	2	
39	25.012022	Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча. Удары по мячу, нападающий удар.	2	

40	28.01. 2022	Тактика приема мяча после нападающего удара. Нападающий удар. Тактика. Передача мяча двумя руками сверху.	2	
41	01.02. 2022	Тактика. Передача мяча двумя руками сверху. Тактика. Приём мяча двумя руками снизу.	2	
42	04.02. 2022	Тактика. Передача мяча двумя руками сверху. Тактика. Приём мяча двумя руками снизу.	2	
43	08.02. 2022	Тактика. Упражнения на развитие прыгучести. Тактика. Нападающий удар. Приём мяча после нападающего удара.	2	
44	11.02. 2022	Игра. Игровые действия при приёме мяча.	2	
45	15.02. 2022	Тактика игры в защите.	2	
46	18.02. 2022	Тактика игры.	2	
47	22.02. 2022	Тактика игры в полузащите.	2	
48	25.02. 2022	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	2	
49	01.03. 2022	Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2	
50	04.03. 2022	Упражнения для развития быстроты перемещений.	2	

51	11.03. 2022	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	2	
52	15.03. 2022	Предигровая разминка.	2	
53	18.03. 2022	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	2	
54	22.03. 2022	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	2	
55	25.03. 2022	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	2	
56	29.03. 2022	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.	2	
57	01.04. 2022	Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)	2	
58	05.04. 2022	Самостоятельная работа по освоению инструкторских и судейских навыков Подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.	2	

59	08.04. 2022	Просмотр видеоматериалов. Работа по освоению судейских навыков Обсуждение просмотренных видеоматериалов.	2	
60	12.04. 2022	Обсуждение соревнований. Определение тактических задач.	2	
61	15.04. 2022	Отработка тактических схем. Двухсторонние контрольные игры.	2	
62	19.04. 2022	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры.	2	
63	22.04. 2022	Игры с командами соседних школ. Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.	2	
64	26.04. 2022	Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу	2	
65	29.04. 2022	Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу. Турнир по пионерболу.	2	
66	03.05. 2022	Турнир по волейболу по упрощенным правилам. Турнир по волейболу.	2	
67.	06.05. 2022	Первенство школы по волейболу.	2	
68	10.05. 2022	Первенство школы по волейболу. Вариативные игры со совмещением волейбола и футбола.	2	
69	13.05. 2022	Вариативные игры с совмещением волейбола и ручного мяча.	2	
70	17.05. 2022	Итоговые контрольные игры.	2	

71	20.05. 2022	Подведение итогов школьных игр. Полуфинал.	2	
72	24.05. 2022	Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград и поощрений. Подведение итогов обучения по программе.	2	
Всего часов			144	

План воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Акция «Я выбираю волейбол»	Сентябрь	ГБОУ СОШ № 276	
2.	Онлайн викторина «Правила волейбола»	Октябрь	ГБОУ СОШ № 276	
3.	Турнир по пионерболу	Ноябрь	ГБОУ СОШ № 276	
4.	Онлайн праздник «День спорта»	Декабрь	ГБОУ СОШ № 276	
5.	Соревнования между учащимися « Я умею!» (тестирование)	Январь	ГБОУ СОШ № 276	
6.	Турнир по волейболу	Февраль	ГБОУ СОШ № 276	
7.	Онлайн викторина « Я знаю всё, о волейболе!»	Март	ГБОУ СОШ № 276	
8.	Итоговые соревнования	Май	ГБОУ СОШ № 276	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание	Сентябрь	ГБОУ СОШ №276	
2	День открытых дверей для родителей.	Октябрь-ноябрь	ГБОУ СОШ №276	
3	Родительское собрание	Май	ГБОУ СОШ №276	
4	Консультации для родителей	В течение всего года	ГБОУ СОШ №276	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Формы и способы проверки результативности.

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных и качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовый задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

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

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

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

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

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

Итоговая аттестация проводится в конце первого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
1. Опрос 2. Тестовое задание 3. Контрольные упражнения 4. Контрольная игра в волейбол	1. Грамоты 2. Дипломы 3. Протоколы соревнований 4. Фотографии	1. Контрольные игры 2. Контрольные зачеты 3. Открытые занятия

5. Календарные игры 6. Контрольные зачеты 7. Контрольные зачеты 8. Соревнования		4. Соревнования 5. Контрольные упражнения 6. Контрольные зачеты
------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------

Методические материалы

Использование новых образовательных технологий

Педагогические технологии:

1. Технология дифференцированного обучения.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. В результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах обучающиеся раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени на отдых и восстановление. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, используются карточки с индивидуальными заданиями (с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки).

2. Здоровьесберегающая технология.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

- ✚ *Чередование видов деятельности.* Разнообразие форм организации занятий, чередование физической и умственной нагрузки обучающихся - один из способов повышения эффективности учебно-тренировочного занятия.
- ✚ *Благоприятная дружеская обстановка на занятиях.* Тренировка должна быть развивающей, интересной. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на физическое и психологическое состояние обучающихся.
- ✚ *Занятия на свежем воздухе.* Известно, что обучающиеся очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, опираясь на естественные факторы закаливания. При благоприятных погодных условиях тренировка проходит на улице.
- ✚ *Воспитательная направленность занятия.* Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств

каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

3. Информационно-коммуникативная технология

Использование презентаций в обучении и Интернет-ресурсов.

4. Использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в случае необходимости

Методическое обеспечение образовательной программы

№	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Вводное занятие. Охрана труда на занятиях	Беседа	Памятка	Журнал по ТБ	Опрос
2	Общие основы волейбола. Правила игры	Групповое занятие с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповое занятие, фронтальное занятие	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный контроль, положение о соревнованиях по волейболу
3	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповое, фронтальное, поточное занятие	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестовое задание, карточки судьи, протоколы
4	Специальная подготовка	Групповое занятие с организацией индивидуальных	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на	Зачет, тестовые задания, учебная игра, промежуточные

		форм работы внутри группы, подгрупповое, коллективно-групповое занятие, в парах	занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	каждого обучающегося	тестовые задания
5	Техническая подготовка	Групповое занятие с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповое, коллективно-групповое занятие, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, жестикуляция	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
6	Тактическая подготовка	Групповое занятие с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, жестикуляция, терминология	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
7	Игровая подготовка	Групповое занятие, подгрупповое, коллективно-групповое занятие	практические занятия, упражнения в парах, тренировка, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, жестикуляция, терминология,	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

				видеозаписи	
8	Контрольные и календарные игры	коллективно-групповое занятие	тренировка, учебная игра	Мячи Жестикуляция	Соревнование

Информационные источники

Нормативная база:

- ✓ Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017, № 617-р.
- ✓ САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Информационные источники для педагога

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Информационные источники для обучающихся

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.volley4all.net/>
2. <http://www.volley.ru/>
3. <https://world-sport.org/games/volleyball/technology/>
4. <https://www.ballgames.ru/%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB/>