

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

192289, Санкт-Петербург, улица Олеко Дундича, дом 38, корпус 3, литер А, тел/факс:
+7(812)708-28-63

E-mail: info.sch322@obr.gov.spb.ru, school322@edu-frn.spb.ru

ПРИНЯТА
Решением
Педагогического совета
ГБОУ средняя школа №322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ средняя школа № 322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.Н.Лебедева

Протокол № 1 от 30.08.2024 г

Приказ №193 от 30.08.2024

**Дополнительная общеразвивающая программа
“Волейбол”**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Жиркова Василиса Фёдоровна

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: **физкультурно-спортивная**

Адресат программы: обучающиеся 14-17 лет

Условия набора: дети принимаются в группу по желанию, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Актуальность программы: направлена на удовлетворение потребности занимающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 14-17 летнего возраста, но не получившим ранее возможности заниматься волейболом, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Уровень освоения программы: базовый

Объём и срок освоения программы:

1 год обучения -144 часа, 36 недель

Цель программы: создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, а также становления их личности, посредством приобщения их к занятиям волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- изучение базовой техники волейбола и освоение правил игры;
- овладение принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности.

Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа.

Воспитательные:

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

Планируемые результаты:

Предметные:

- умение выполнять специальные упражнения для совершенствования ранее изученных элементов техники;

- умение выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры.

Метапредметные:

- формирование правил безопасности на занятиях;

- развитие сведения о самоконтроле.

Личностные:

- включение активности в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – государственный язык РФ - русский;

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп: на обучение принимаются дети в возрасте от 14 до 17 лет без предварительного отбора; разновозрастная группа; наполняемость группы – не менее 15 обучающихся;

Формы организации и проведения занятий:

- индивидуально-групповая;

- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);

- по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);

- индивидуальные (в качестве спаринг-партнера выступает тренер).

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- физические упражнения.

- игра;

- просмотр видеоматериалов;

- сдача контрольных нормативов;

- контрольное тестирование.

Кадровое и материально-техническое оснащение: педагог дополнительного образования,

1. Сетка волейбольная -1штука
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 8 штуки.
6. Скакалки- 15 штук.
7. Мячи набивные - 15 штук.
8. Секундомер - 1 штука.
9. Мячи волейбольные- 2 штуки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Моральная и психологическая подготовка волейболиста	4	4	-	Педагогическое наблюдение, устный опрос
2	Общая физическая подготовка	52	2	50	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
3	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
4	Изучение техники волейбола	10	2	8	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
5	Изучение тактики волейбола	44	4	40	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
6	Учебные игры	8	-	8	Контрольные тесты и упражнения
7	Соревновательная подготовка	8	-	8	Контрольные тесты и упражнения
8	Правила игры, организация соревнований	8	-	8	Педагогическое наблюдение

9	Итоговое занятие	2	2	-	Опрос обучающихся
	Итого	144	14	130	

Календарно-тематический план 1 год обучения.

№	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во час.	Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы
	по плану	фактическая			
1			Вводное занятие	2	https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE
2			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c
3			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI
4			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWlOTo
5			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kIY
6			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM
7			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk
8			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=vcsZHTzS3Fs
9			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=teH71lQob2U
10			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs
11			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY
12			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw
13			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I

14			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI
15			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI
16			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8
17			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE
18			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o
19			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg
20			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek
21			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA
22			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU
23			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw
24			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk
25			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60
26			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=_UUk1AP0gbI
27			Специальная физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0
28			Специальная физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70
29			Специальная физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ

30			Специальная физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog
31			Изучение техники волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo
32			Изучение техники волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_ao
33			Изучение техники волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8
34			Изучение техники волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c
35			Изучение техники волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4
36			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ
37			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g
38			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo
39			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU
40			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s
41			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM
42			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw
43			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylds
44			Изучение тактики волейбола	2	https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/
45			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs

46			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps
47			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4
48			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ
49			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I
50			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8
51			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik
52			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4
53			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY
54			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI
55			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjY0
56			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=eHIMVf_-DwY
57			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g
58			Изучение тактики волейбола	2	https://www.youtube.com/watch?v=IFAEjZhBvUQ
59			Учебные игры	2	https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU
60			Учебные игры	2	https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M
61			Учебные игры	2	https://www.youtube.com/watch?v=IzgKlv17w3Y
62			Учебные игры	2	https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc
63			Соревновательная подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=EPOVDbxItYQ

64			Соревновательная подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE
65			Соревновательная подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y
66			Соревновательная подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A
67			Упражнения на расслабление	2	https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg
68			Правила игры, организация соревнований	2	https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw
69			Правила игры, организация соревнований	2	https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/
70			Правила игры, организация соревнований	2	https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8
71			Правила игры, организация соревнований	2	https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo
72			Итоговое занятие	2	https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(1 год обучения)**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
03.09.2024г.	31.05. 2025г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

Обучающие:

- изучение базовой техники волейбола и освоение правил игры ;
- овладение принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности.

Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа.

Воспитательные:

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

Содержание программы

1 года обучения

Тема 1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма

Моральная и психологическая подготовка волейболиста.

Теория: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, устный опрос

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: изучение упражнений для развития быстроты, силы, ловкости и выносливости

Практика: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

- совершенствование навыков естественных видов движений

- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: изучение упражнений

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка

(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Форма контроля: Педагогическое наблюдение

Тема 4. Изучение техники волейбола.

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Форма контроля: Наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 5. Изучение тактики волейбола.

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практика: Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия. Выбор действия по ситуации. Нападающий удар, «скидка», нацеленная подача, силовая подача.

Групповые действия. Смена мест при организации нападающего удара.

Командные действия. Применение определённых комбинаций, в зависимости от игровых действий противника. «Эшелон», «Волна», «Крест».

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Форма контроля: Наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 6. Учебные игры.

Практика: Учебные игры – 6х6; 5х5; 4х4; 3х3; 2х2.

Форма контроля: Контрольные тесты и упражнения

Тема 7. Соревновательная подготовка.

Практика: Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. Тактический план игры.

Форма контроля: Контрольные тесты и упражнения

Тема 8. Правила игры, организация соревнований.

Практика: Судейство. Размеры площадки. Инвентарь. Состав команды. Ведение счёта и результаты игры. Замены, тайм-аут. Положение о соревнованиях. Проведение совещаний с представителями команд и жеребьёвка. Формирование судейских бригад. Оформление спортивного зала. Приглашение классных руководителей и директора школы. Календарь игр. Таблица результатов игр. Подведение итогов, награждение.

Теория: Состав судейской бригады. Судейская терминология. Жестикуляция судей. Определение ошибок. Протокол игры.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение

Тема 9. Итоговое занятие

Практика: Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Форма контроля: опрос обучающихся

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос воспитанников

2	Теоретическая подготовка	Групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос воспитанников Тестирование
3	Физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки	Тестирование
4	Основы техники и тактики игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Методика обучения	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра
6	Судейство соревнований	Индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия	Специальная литература, справочные материалы	Зачет, тестирование
7	Участие в соревнованиях	В парах	Практические занятия	Дидактические карточки, Плакаты видеозаписи	соревнование

8	Итоговое занятие	Групповая	Словесный метод.	Видеозаписи	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
---	------------------	-----------	------------------	-------------	---

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов:

- *Теоретическая подготовка*: опрос, собеседование, тест-задания.
- *Общезащитная подготовка*: тестирование.
- *Освоение предметных умений и навыков*: тестирование, наблюдения.

Критерии оценки результатов:

Критерии оценки результативности освоения программы:

- внутригрупповые игры,
- районные и городские соревнования,
- товарищеские встречи.
- грамоты, дипломы

Контрольные нормативы.

(проводятся в начале и в конце учебного года)

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		14-15	16	17
		Мал.	Мал.	Мал.
1	Бег 30м	4,6	4,5	4,4

2	Бег 1000м	4.10	3.40	3.45
3	Прыжки со скакалкой 30 сек.	50	60	65
4	Прыжок в длину с места (см.)	195	210	240
5	Передача мяча над собой сверху	12	14	16
6	Подача на точность (10 подач) по зонам.	5	7	9
7	Передачи мяча в парах сверху (количество раз.)	10	16	20
8	Приём нацеленной подачи с «доводкой» в третью зону (10 подач)	4	5	8
9	Передача на точность. Попадание в баскетбольное кольцо. (10 передач).	3	4	6

Информационные источники

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с. ISBN 5-85009-931-X.

2. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.

Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Волейбол (юноши и девушки)

Часть1. 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).

4. Железняк Ю.Д. «Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции» - Москва «Просвещение» 1986г.

Список литературы для педагога:

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

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

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

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

Список литературы для детей:

1. Дроздов О.Н. «Начальное обучение техники передачи двумя руками сверху в волейболе». Санкт-Петербург, -Изд Петербургский институт печати. 2008г.

2. Оинума С. «Уроки волейбола», Москва, «Физкультура и спорт» 1985г.