

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №249 имени М.В.Маневича
Кировского района Санкт-Петербурга

ОБСУЖДЕНО

На заседании

Общего собрания

Протокол № 3

от «27» декабря 2022

ПРИНЯТО

на Педагогическом

Совете

Протокол № 10

от «28» декабря 2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 241-о

от «28» декабря 2022



Директор

Д.Р.Чупрей

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Разработчик:

Коротков Андрей Юрьевич,

педагог дополнительного образования.

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3- 7
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8-9
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	10
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	11-29
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	30-31
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. интегрирует в себя различные способы двигательной активности и обладает весомой зрелищной составляющей, повышает интерес к олимпийским видам спорта, способствует профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат:

Программа реализуется для учащихся 14-17 лет,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки
- с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий волейболом

Актуальность: программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта.

Волейбол способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека. Он формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

Уровень освоения: программа имеет **базовый** уровень освоения.

Объем и сроки освоения

Программа реализуется в объеме 144 часа, 2 года, в год по 72 часа

Цель: создание условий для **формирования** игровых навыков на занятиях волейболом; развития и укрепление физического здоровья учащихся; сформировать психологическую устойчивость и развить положительные личностные качества учащихся в игровых видах спорта.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить технические приемы и элементы волейбола;
- Освоить различные виды передвижения по площадке;
- Освоить различные виды подач мяча через сетку;

- Освоить различные виды приема и передач мяча;

Развивающие:

- развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость) и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- развивать творческие способности и хореографические данные учащихся;
- развивать психофизические характеристики: память, внимание, координацию движений;
- увеличение объема их двигательной активности.

Воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать положительные качества личности;
- нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитывать настойчивость, чувство прекрасного.

Планируемые результаты

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии волейболом;
- повысят свое физическое состояние,
- разовьют координацию, ловкость, двигательные качества;
- разовьют волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу.

Предметные результаты:

- узнают правила игры в волейбол;
- научатся владеть элементами игры в волейбол;
- узнают тактические приемы взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Метапредметные - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «волейбол»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий волейболом в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать с партнёром и в команде во время занятий волейболом, соревновательной деятельности: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Это:

- знание основных правил Волейбола; о терминологии разучиваемых упражнений волейбола, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях волейболм в том числе) и правилах его предупреждения.
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами волейбола, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами волейбола);

Организационно-педагогические условия

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

Формы занятий: занятия проводятся в групповой форме с элементами индивидуальной работы.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

Особенности организации образовательного процесса

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-инофоны, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

Условия формирования групп

Группа формируется разновозрастная диапазон 14-17 лет. Девушки совместно с юношами.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости 12-15 человек.

Форма организации учебного процесса

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, игры, турниры.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (показ, объяснение),
- групповая (товарищеские встречи, тренировки),
- в малых группах (взаимодействие.),
- индивидуальная (для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков и т.п.)

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение включает в себя:

Занятия проводятся в спортивном зале, на открытой спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.

- волейбольные мячи – 15шт.
- сетка – 1шт.
- спортивная форма – 15 комплектов
- маты – 4 шт.
- гимнастические скамейки – 2шт.
- шведские стенки – 4шт.
- перекладины – 2шт.
- скакалки – 15шт.
- жгут-резина – 4шт.

- гимнастический мостик для опорных прыжков – 1 шт.
- набивные мячи – 8 шт.
- обручи – 8 шт

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
 Дополнительная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Опрос, тестирование
2.	Общефизическая подготовка	12	1	11	Сдача нормативов
3.	Специальная подготовка	14	2	12	Тестирование
4.	Техническая подготовка	10	1	9	Зачёты
5.	Тактическая подготовка	8	1	7	Разбор и анализ игры
6.	Игровая подготовка	25		25	Соревнования
7.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Сдача нормативов
Итого		72	6	66	

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
« ВОЛЕЙБОЛ »

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Опрос, тестирование
2.	Общефизическая подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
3.	Специальная подготовка	12		12	Тестирование
4.	Техническая подготовка (закрепление ранее изученных приемов и изучение новых элементов)	16	2	14	Зачёты
5.	Тактическая подготовка (закрепление ранее изученных взаимодействий и изучение новых)	11	1	10	Разбор и анализ игры
6.	Игровая подготовка	20		20	Соревнования
7.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Сдача нормативов
Итого		72	5	67	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 103-о от «30» августа 2022

Директор ГБОУ СОШ №249

им М.В. Маневича

_____ Д.Р.Чупрей

« _____ » _____ 2022г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2022	25.05.2022	36	72	1 раз по 2 часа
2 год	1.09.2023	25.05.2023	36	72	1 раз по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- Освоить технические приемы и элементы волейбола:
- Освоить различные виды передвижения по площадке, разнообразные подачи мяча через сетку, различные виды приема, а также передач.
- Объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- - содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1: Вводное занятие.

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, планы на год. Одежда для тренировок. История Волейбола.

Тема 2: Общефизическая подготовка

Теория: Объяснение общих физических упражнений.

Практика: ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности.

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;
- приседания на двух ногах с грузом на плечах;
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);

- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание ног лежа на спине;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- поднимание ног в положении виса.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе;
- упражнения с гантелями;
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.

Упражнения на общефизическую выносливость:

- бег на длинные дистанции;
- прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие резкости:

- челночный бег;
- метание.

Упражнения на развитие прыгучести:

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны;
- махи ногами;
- выпады;
- мосты;
- складки ноги вместе, врозь;

- лягушки;
- бабочки;
- шпагаты.

Тема 3: Специальная подготовка

Теория: рассказать и показать, как осуществляется работа с мячом и передвижения игроков по площадке.

Практика:

- упражнения с мячами
- стойки и передвижения игроков
- упражнения для приема и передачи мяча
- упражнения для игры на сетке (блокирование)
- упражнения для развития подачи мяча

Тема 4: Техническая подготовка

- упражнения для техники приема мяча(постановка рук, ног)
- упражнения для техники передачи мяча(постановка рук, ног)
- упражнения для техники игры на сетке (блокирование)
- упражнения для развития техники подачи мяча(разбег, шаги, отталкивание)

Тема 5:Тактическая подготовка

Теория:

- правила расстановки игроков
- правила перехода игроков
- правила замены игроков
- расстановка игроков во время подачи и приема мяча.
- групповое и индивидуальное блокирование.

Практика: использование на площадке ранее изученных приемов блокирования, расстановки, перехода, замен игроков.

Тема 6: Игровая подготовка.

Тренировочные, товарищеские игры и контрольные игры и соревнования.

Тема 7: Контрольные и итоговые занятия

Планируемые результаты

Планируемые результаты: Участие в школьных мероприятиях

Личностные

- знать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии волейболом;
- улучшат свое физическое состояние,
- развивают координацию, ловкость, двигательные качества;

Метапредметные

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять задания педагога по плану;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные:

- узнают вопросы о физической культуре и спорте в России;
- овладеют элементами игры в волейбол;
- узнают состояние и развитие волейбола в России.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Дополнительной общеразвивающей программы «ВОЛЕЙБОЛ» ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Неделя	Дата	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1.	<i>I. Теоретическая подготовка</i>		1	1	
		Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале.	1	1	
		<i>II. Общефизическая подготовка</i>	12	1	11
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
2.		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
3.		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	1		1
4.		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	1		1
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1	1	
5.		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1		1
		<i>III. Специальная физическая подготовка</i>	14	2	12

		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
6.		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	1	1	
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1		1
7.		Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке.	1		1
		Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3	1		1
8.		Упр. Для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений	1		1
		Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	1		1
9.		Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	1	
		Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	1		1
10.		Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	1		1
		Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.	1		1

11.	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.	1		1
	IV. Техническая подготовка	10	1	9
	Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	1	
12.	Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1
	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2	1		1
13.	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2	1		1
	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1		1
14.	Верхняя подача на точность	1		1
	Верхняя подача на точность	1		1
15.	Нижняя боковая подача на точность.	1		1
	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2	1		1
16.	V. Тактическая подготовка	8	1	7
	Взаимодействие (тройка)	1		1
	Взаимодействие (тройка)	1		1
17.	Нижняя боковая подача на точность.	1		1
	Верхняя подача на точность	1		1
18.	Индивидуальные действия	1		1
	Взаимодействие (двойной блок)	1		1
19.	Групповые действия	1	1	
	VI. Игровая подготовка	25		25
	Страховка и прием мяча	1		1
20.	Страховка и прием мяча	1		1

		Блокирование мяча	1		1
21.		Блокирование мяча	1		1
		Блокирование мяча	1		1
22.		Тактика защиты.	1		1
		Тактика защиты.	1		1
24.		Тактика защиты.	1		1
		Групповые действия	1		1
25.		Групповые действия	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
26.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
27.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
28.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
29.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
30.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1

31.	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
32.	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
33.	Показательные игры	1		1
	Показательные игры	1		1
34.	Показательные игры	1		1
	Показательные игры	1		1
35.	Соревнования	1		1
	Соревнования	1		1
36.	Соревнования	1		1
	<i>VII. Контрольные и итоговые занятия</i>	1		1
	Соревнования	1		1
Итого :		72	6	66

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- Освоить технические приемы и элементы волейбола:
- Освоить различные виды передвижения по площадке, разнообразные подачи мяча через сетку, различные виды приема, а также передач.
- Объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1: Вводное занятие.

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, планы на год. Одежда для тренировок. История Волейбола.

Тема 2: Общефизическая подготовка

Теория: Объяснение общих физических упражнений.

Практика: ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности.

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;
- приседания на двух ногах с грузом на плечах;
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.
- *Упражнения для развития силы мышц спины:*

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание ног лежа на спине;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- поднимание ног в положении виса.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе;
- упражнения с гантелями;
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.

Упражнения на общефизическую выносливость:

- бег на длинные дистанции;
- прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие резкости:

- челночный бег;
- метание.

Упражнения на развитие прыгучести:

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны;
- махи ногами;
- выпады;

- мосты;
- складки ноги вместе, врозь;
- лягушки;
- бабочки;
- шпагаты.

Тема 3: Специальная подготовка

Теория: рассказать и показать, как осуществляется работа с мячом и передвижения игроков по площадке.

Практика:

- упражнения с мячами
- стойки и передвижения игроков
- упражнения для приема и передачи мяча
- упражнения для игры на сетке (блокирование)
- упражнения для развития подачи мяча

Тема 4: Техническая подготовка

- упражнения для техники приема мяча(постановка рук, ног)
- упражнения для техники передачи мяча(постановка рук, ног)
- упражнения для техники игры на сетке (блокирование)
- упражнения для развития техники подачи мяча(разбег, шаги, отталкивание)

Тема 5:Тактическая подготовка

Теория:

- правила расстановки игроков
- правила перехода игроков
- правила замены игроков
- расстановка игроков во время подачи и приема мяча.
- групповое и индивидуальное блокирование.

Практика: использование на площадке ранее изученных приемов блокирования, расстановки, перехода, замен игроков.

Тема 6: Игровая подготовка.

Тренировочные, товарищеские игры и контрольные игры и соревнования.

Тема 7: Контрольные и итоговые занятия

Планируемые результаты

Планируемые результаты: Участие в школьных мероприятиях

Личностные

- соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии

волейболом;

- повысят свое физическое состояние,
- разовьют координацию, ловкость, двигательные качества;

Метапредметные

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять задания педагога по плану; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и их исправление;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практики;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные:

- узнают правила игры в волейбол;
- научатся владеть элементами игры в волейбол;
- узнают тактические приемы взаимодействия игроков в защите и в нападении.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«ВОЛЕЙБОЛ»
ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Неделя	Дата	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1.	<i>I. Теоретическая подготовка</i>		1	1	
		Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Основные правила и понятия волейбол. Возникновение волейбола	1	.1	
		<i>II. Общефизическая подготовка</i>	10	1	9
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
2.		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
3.		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
4.		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	1		1
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1	1	
5.		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1

		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
6.		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
		III. Специальная физическая подготовка	12		12
		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
7.		Упр. Для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопным суставами	1	1	
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1		1
8.		Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой	1		1
		Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3	1		1
9.		Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача	1		1
		Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача	1		1
10.		Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после, приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	1	
		Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	1		1

11.	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах	1		1
	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.	1		1
12.	Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.	1		1
	<i>IV. Техническая подготовка</i>	16	2	14
	Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	1	
13.	Овладение техникой передвижений и стоек. Перемещения приставными шагам: лицом правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений	1		1
	Овладение техникой передвижений и стоек. Перемещения приставными шагам: лицом правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений	1		1
14.	Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба бег, перемещаясь лицом вперед.	1		1
	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1	1	
15.	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча ,подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера	1		1
	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча ,подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера	1		1
16.	Нижняя боковая подача на точность.	1		1
	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2	1		1

17.		Овладение техникой подачи: нижняя прямая ;подача мяча в стенку и через сетку с расстояния 9 м.	1		1
		Овладение техникой подачи: нижняя прямая ;подача мяча в стенку и через сетку с расстояния 9 м.	1		1
18.		Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1		1
		Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1		1
		Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1		1
19.		Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча ,подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера	1		1
		Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	1		1
20.		<i>V. Тактическая подготовка</i>	11	1	10
		Выбор места для выполнения нижней подачи; Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1		1
		Выбор места для выполнения нижней подачи; Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1		1
21.		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой подаче)	1		1
		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой подаче)	1		1
22.		Выбор места при приеме нижней подачи, расположение игроков при приеме подачи.	1		1
		Выбор места при приеме нижней подачи, расположение игроков при приеме подачи.	1		1

23.	Индивидуальные действия	1	1	
	Индивидуальные действия	1		1
24.	Индивидуальные действия	1		1
	Групповые действия	1		1
25.	Групповые действия	1		1
	<i>VI. Игровая подготовка</i>	20		20
	Действие при приёме мяча в поле	1		1
26.	Действие при приёме мяча в поле	1		1
	Страховка и прием мяча	1		1
27.	Страховка и прием мяча	1		1
	Страховка и прием мяча	1		1
28.	Блокирование мяча	1		1
	Блокирование мяча	1		1
29.	Блокирование мяча	1		1
	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи	1		1
30.	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи	1		1
	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи	1		1
31.	Групповые действия	1		1
	Групповые действия	1		1
32.	Групповые действия	1		1
	Групповые действия	1		1
33.	Групповые действия	1		1
	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
34.	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
35.	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным	1		1

		правилам			
36.		<i>VII. Контрольные и итоговые занятия</i>	1		1
		Показательные игры	1		1
		Итоговое занятие	1		1
		<i>Итого</i>	72	5	67

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы. Для реализации данной программы используются следующие педагогические технологии (здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, игровая) а также могут быть использованы электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе волейбола используются следующие методы:

Словесные методы Методы практической работы:

обучения:

- объяснение;
 - беседа.
- упражнения;
 - тренировка.

Методы наблюдения:

- видеосъемка.

Методы игры:

- игры: развивающие, подвижные;
- игры на развитие внимания, памяти, воображения.

Наглядный метод обучения:

- видеоматериалы.

Для реализации разделов программы используются следующие дидактические средства: (видео материалы, собрание музыкальных треков)

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

Список литературы для педагога:

- 1.Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011.- 753 с.
- 2.Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 853 с.
- 3.Волейбол.-М.:АСТ,2011.- 411 с.
- 4.Волейбол. - М.: Дивизион, 2014. - 360 с.

Список литературы для учащихся:

1. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
2. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2013. - 407 с
3. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2015. - 770 с.
4. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2012. - 981 с.

Список литературы для родителей:

- 1.Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ

- Дивизион, 2014. - 433 с.
2. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2012. - 353 с.
3. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2015. - 322 с.
4. Кунянский, В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2016. - 176 с.

Интернет-источники

1.	Федерация волейбола РФ	https://www.volley.ru/
2.	Федерация волейбола Санкт-Петербурга	https://fvspb.ru/
3.	Методика обучения игры в волейбол	https://studfile.net/preview/5765192/page:18/
4.	Теория и методика волейбола	https://kpfu.ru/pdf/portal/oop/378332.pdf

Контрольные упражнения по общей физической культуре

	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)
1.	Скоростные	Бег 30 м,с
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см
4.	Скоростно-силовые	Прыжки на скакалке за 30 секунд, раз
5.	Силовые	Подтягивания лежа (на низкой перекладине), раз
6.	Скоростно - Силовые	Приседания (ноги на ширине плеч) за 30 секунд, раз
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см