

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА
Решением СОУ ГБОУ
гимназии № 271 Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом И. о. директора ГБОУ
гимназии № 271
Санкт-Петербурга
№ 175-ОД от 30.08.2022 г.



Е.А. Сурыгина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 года

Разработчик:
Березиков Марат Джамильевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование навыков игры в волейбол.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)

безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации – 1 год

- 1 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

Отличительные особенности

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по волейболу для спортивных школ.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий девочек. Возраст учащихся 12 – 17 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- Обучение учащихся основным техническим и тактическим действиям;
- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи программы:

Обучающие:

- Приобретение необходимых знаний и теоретических сведений по волейболу
- обучить основным техническим и тактическим действиям игры

Развивающие:

- формирование основных двигательных качеств
- укрепление здоровья школьников, за счет активизации деятельности систем организма
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей
- развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.
-

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств
- формирование коммуникативных способностей
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия
- воспитать силу воли, стремление к победе
- развивать интерес к игровым видам спорта

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься волейболом, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся (сдача практических и теоретических зачётов). Количество учащихся в группе – 15 человек.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким

образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка, контрольные и итоговые занятия

Планируемые результаты

1. Личностные результаты:

- 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.

2. Предметные результаты:

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

3. Метапредметные результаты:

- 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 игровые и соревновательные практики;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа
2.	Общефизическая подготовка	23	1	22	Тестирование
3.	Специальная подготовка	19	1	18	Тестирование
4.	Техническая подготовка	66	3	63	Зачёты
5.	Тактическая подготовка	20	4	16	Разбор и анализ
6.	Игровая подготовка	13		13	Игра
7.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Игра
Итого		144	28	116	

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

Цель: создать условия для всестороннего развития творческих способностей личности ребенка, формирования человека с высоким самосознанием, обладающего активной нравственностью, способной ценить себя и уважать других, чтить традиции своего народа.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- усилить роль семьи в воспитании детей и привлечение семьи к организации учебно-воспитательного процесса.

Сроки проведения	Вид, тема мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	Участие в показательном выступлении на линейке, посвященной началу учебного года.	Спортивное мероприятие
	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Тематическое занятие «Я выбираю спорт».	Беседа, просмотр видео материалов

	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Организация занятий • Расписание • Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год 	Встреча с родителями обучающихся
Октябрь	Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.	Групповое занятие
	Изучение плана-эвакуации из здания гимназии.	Групповое занятие
Ноябрь	"В здоровом теле - здоровый дух".	Беседа
	Просмотр видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Декабрь	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у учащихся.	Профилактическая беседа
	Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул.	Профилактическая беседа
Январь	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Посещение мероприятий, посвященных 77 годовщине снятия блокады Ленинграда(музеи, выставки)	Общественное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги первого полугодия • Перспективы работы объединения на второе полугодие. 	Встреча с родителями
Февраль	Беседа "Твое здоровье"	Беседа
	Просмотр и обсуждение видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Март	«Папа, мама, я спортивная семья»	Спортивное мероприятие

	«Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Беседа
Апрель	Футбольный матч с родителями	Спортивное мероприятие
	Необходимость самостоятельной организации занятий физической культурой.	Беседа
Май	Посещение мероприятий, посвященных празднованию 76 годовщины Победы в ВОВ.	Общественное мероприятие
	Участие в показательном выступлении на закрытии Спартакиады гимназии.	Спортивное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги учебного года. • Перспективы работы объединения на будущий учебный год. 	Встреча с родителями

Календарный учебный график

Педагог	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Березиков М.Д	1 год	5.09.2023	25.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

И. о. Директора

Е.А. Сурыгина

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА

Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
Протокол № от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА

Заведующий ОДОД
_____ А.Г. Мажарцев
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом И. о. директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 г. № 175-од
_____ Е.А. Сурыгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Разработчик:
Березиков Марат Джамильевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа

(1-й год обучения)

Задачи.

Обучающие:

- Приобретение необходимых знаний и теоретических сведений по волейболу
- обучить основным техническим и тактическим действиям игры

Развивающие:

- формирование основных двигательных качеств
- укрепление здоровья школьников, за счет активизации деятельности систем организма
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей
- развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.
-

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств
- формирование коммуникативных способностей
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия
- воспитать силу воли, стремление к победе
- развивать интерес к игровым видам спорта

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься волейболом, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся (сдача практических и теоретических зачётов). Количество учащихся в группе – 15 человек.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка, контрольные и итоговые занятия

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по волейболу.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять прием мяча ;

- Выполнять ударную технику руками и ногами;
- Выполнять бросковую технику.

Контроль освоения программы

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях по различным видам единоборств соответствующих уровню учащихся
- участие в показательных выступлениях

Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Татами
- Скакалки
- Набивные мячи
- Макивары

Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

Календарно-тематическое планирование

(1-й год обучения)

№ п/п	Дата		Тема занятия
	план	факт	
1.	5.09		Инструкция по технике безопасности. ОРУ. ОФП.
2.	09.09		Передача мяча двумя руками сверху. СФП
3.	12.09		Передача мяча двумя руками сверху. СФП
4.	16.09		Передача мяча двумя руками снизу. СФП
5.	19.09		Передача мяча двумя руками снизу. СФП.
6.	23.09		Передача мяча в парах. ОФП.
7.	26.09		Передача мяча через сетку в парах. ОФП.
8.	30.09		Передачи мяча в тройках. Развитие выносливости.
9.	3.10		Нижняя боковая подача. Развитие скоростно-силовых качеств.
10.	7.10		Нижняя боковая подача. ОФП.
11.	10.10		Прием подачи. Развитие выносливости.
12.	14.10		Прием подачи. Передачи мяча через сетку.
13.	17.10		Передачи мяча двумя руками сверху, снизу
14.	21.10		Прием мяча. Нижняя боковая подача.
15.	24.10		Передачи мяча через сетку снизу, сверху.
16.	28.10		Нижняя боковая подача. Передачи мяча.
17.	31.10		Игра в волейбол.
18.	7.11		Передачи мяча в тройках. Развитие выносливости.
19.	11.11		Прием подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.
20.	14.11		Передачи мяча через сетку снизу, сверху.
21.	18.11		Прием подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.
22.	21.11		Прием подачи. Развитие выносливости.
23.	25.11		Передачи мяча в тройках. ОФП.
24.	28.11		Тактические действия в защите. СФП.
25.	2.12		Техника защиты. Одиночное блокирование.
26.	5.12		Тактика защиты. Нижняя боковая подача.
27.	9.12		Тактика защиты. Нижняя боковая подача.
28.	12.12		Развитие выносливости. Прием подачи.
29.	16.12		Одиночное блокирование. Прием подачи.
30.	19.12		Верхняя прямая подача. Развитие прыгучести.
31.	23.12		Тактика защиты. Техника защиты.
32.	26.12		Игра в волейбол.
33.	09.01		Одиночное блокирование. Прием подачи.
34.	13.01		Передача в парах через сетку. Прыжковая выносливость.
35.	16.01		Прием подачи. Индивидуальные тактические действия в защите.
36.	20.01		Групповые тактические действия в защите. Развитие выносливости.
37.	23.01		Командные тактические действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств.
38.	27.01		Прием подачи. Одиночное блокирование. Прыжковая выносливость.
39.	30.01		Прямой нападающий удар по ходу. Развитие координационных способностей.
40.	03.02		Передача мяча через сетку. Развитие выносливости.
41.	06.02		Техника передачи мяча двумя руками снизу.
42.	10.02		Техника передачи мяча двумя руками сверху.

43.	13.02		Верхняя прямая подача. Развитие гибкости.
44.	17.02		Прием подачи. Развитие прыжковой выносливости.
45.	20.02		Прием подачи. Развитие координационных способностей.
46.	24.02		Прямой нападающий удар. Развитие прыжковой выносливости.
47.	27.02		Прямой нападающий удар. Развитие гибкости.
48.	02.03		Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.
49.	05.03		Круговая тренировка на развитие выносливости.
50.	09.03		Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.
51.	12.03		Передачи мяча через сетку. Прием подачи.
52.	16.03		Групповая техника действий в защите.
53.	19.03		Групповые технические действия в нападении.
54.	23.03		Тактика командных взаимодействий. Развитие гибкости.
55.	26.03		Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.
56.	30.04		Развитие выносливости. Прием подачи.
57.	02.04		Верхняя прямая подача. Развитие гибкости.
58.	06.04		Прямой нападающий удар. Передачи мяча через сетку.
59.	09.04		Развитие координационных способностей. Прием подачи. Игра в волейбол.
60.	13.04		Игра в волейбол. Верхняя прямая подача.
61.	16.04		Развитие силы. Верхняя прямая подача.
62.	20.04		Развитие скоростно-силовых способностей.
63.	23.04		Верхняя прямая подача. Прием мяча.
64.	27.04		Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.
65.	30.04		Прием подачи. Передача мяча через сетку.
66.	04.05		Верхняя прямая подача. Прием подачи. Игра в волейбол.
67.	07.05		Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.
68.	11.05		Развитие выносливости. Прием подачи. Тактика.
69.	14.05		Тактика защиты. Игра в волейбол.
70.	18.05		Тактика нападения. Игра в волейбол.
71.	21.05		Одиночное блокирование. Тактика игры в волейбол.
72.	25.05		Контрольное занятие. Игра в волейбол.

Содержание программы

(1-й год обучения)

1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу.
Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня.
Понятие о гигиене и санитарии.
Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика игры
Правила игры в волейбол

Структура тренировочного занятия:

1. **Подготовительная часть** включает в себя:
 - общая и специальная разминка;
 - подвижные игры.
2. **Основная часть** включает в себя:
 - изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в волейбол (стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху, снизу, подачи, нападающий удар, блокирование);

- индивидуальные упражнения с мячом;
 - упражнения в парах, тройках;
 - игровые упражнения.
3. **Заключительная часть** включает в себя:
- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
 - восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

II. Общефизическая подготовка

Упражнения для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Упражнения для развития быстроты.

Практика. Повторный бег со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Упражнения для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Теория. Физическая подготовка. Развитие физических качеств.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыжковой выносливости

Практика. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Прыжки на гимнастическую стенку. Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжки со скакалкой.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития прыгучести.

IV. Техническая подготовка

Стойки и перемещения:

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча двумя руками снизу.

Подача.

Нападающий удар.

Одиночное блокирование.

V. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Тактика защиты.

VI. Игровая подготовка

Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно-тренировочная игра, соревнования.

VII. Контрольные и итоговые занятия

Двусторонняя игра.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в единоборствах (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырки через плечо. Перекаты в стороны, вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки. Переворот боком (колесо).

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым

методом при неопределяемом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) контрольные упражнения по технике выполнения приемов в волейболе.

Оценочные и методические материалы

Методы выявления результатов:

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания;
- тактическая подготовка – игра, зачёт;
- игровая подготовка – игра, соревнования.

Формы фиксации:

- **заполнение информационной карты** освоение учащимися образовательной программы по полугодиям с целью определения степени усвоения детьми практического и теоретического учебного материала, динамики развития и роста мастерства учащихся.

Критерии оценивания:

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

Результаты диагностики обязательно фиксируются и завершаются диагностическим анализом результатов, который позволяет выстроить эффективную работу образовательного процесса. Учащихся необходимо ознакомить с результатами диагностики, показав каждому, какие умения у него на данный момент сформированы, а над формированием каких умений надо ещё работать.

- **проведение анкетирования учащихся и родителей,**
- **обработка данных наблюдений и опросов** и сообщением о полученных результатах с целью описания поведения, объяснением их мотивов или предсказания поведения их в будущем.

Виды контроля:

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – соревнования.
- **мониторинг** удовлетворительности всех участников образовательного процесса (по окончании учебного года).

Формы подведения итогов

Контрольные испытания и тестирование:

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, показательные и товарищеские игры, соревновательная практика;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

Параметры результативности освоения программы:

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике.

Список используемой литературы:

1. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112
2. Волейбол. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 144
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ под редакцией Ю.Д. Железняка – М.: Советский спорт, 2005. – 112
4. 120 уроков волейболу. Железняк Ю.Д. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191
5. Дидактика игр в школе. Портных Ю.И. Фетисова С.Л. – СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2006. – 317
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – М.: Академия, 2004 – 520

Утвержден Приказом И. о. директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 г. № 175-од
_____ Е.А. Сурыгина

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»
(название)
на 2023 – 2024 учебный год

педагог Березиков Марат Джамильевич
(фамилия, имя, отчество)
1 год обучения

№ п/п	Дата План	Дата Факт	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1	5.09		Инструкция по технике безопасности. ОРУ. ОФП.	2	1	1	
2	09.09		Передача мяча двумя руками сверху. СФП	2	1	1	
3	12.09		Передача мяча двумя руками сверху. СФП	2		2	
4	16.09		Передача мяча двумя руками снизу. СФП	2	1	1	
5	19.09		Передача мяча двумя руками снизу. СФП.	2		2	
6	23.09		Передача мяча в парах. ОФП.	2	1	1	
7	26.09		Передача мяча через сетку в парах. ОФП.	2		2	
8	30.09		Передачи мяча в тройках. Развитие выносливости.	2	1	1	
9	3.10		Нижняя боковая подача. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	1	1	
10	7.10		Нижняя боковая подача. ОФП.	2	1	1	
11	10.10		Прием подачи. Развитие выносливости.	2		2	
12	14.10		Прием подачи. Передачи мяча через сетку.	2		2	

13	17.10		Передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2		2	
14	21.10		Прием мяча. Нижняя боковая подача.	2	1	1	
15	24.10		Передачи мяча через сетку снизу, сверху.	2	1	1	
16	28.10		Нижняя боковая подача. Передачи мяча.	2		2	
17	31.10		Игра в волейбол.	2		2	
18	7.11		Передачи мяча в тройках. Развитие выносливости.	2		2	
19	11.11		Прием подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	
20	14.11		Передачи мяча через сетку снизу, сверху.	2		2	
21	18.11		Прием подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	
22	21.11		Прием подачи. Развитие выносливости.	2		2	
23	25.11		Передачи мяча в тройках. ОФП.	2		2	
24	28.11		Тактические действия в защите. СФП.	2	1	1	
25	2.12		Техника защиты. Одиночное блокирование.	2	1	1	
26	5.12		Тактика защиты. Нижняя боковая подача.	2	1	1	
27	9.12		Тактика защиты. Нижняя боковая подача.	2		2	
28	12.12		Развитие выносливости. Прием подачи.	2		2	
29	16.12		Одиночное блокирование. Прием подачи.	2	1	1	
30	19.12		Верхняя прямая подача. Развитие прыгучести.	2		2	
31	23.12		Тактика защиты. Техника защиты.	2		2	
32	26.12		Игра в волейбол.	2		2	
33	09.01		Одиночное блокирование. Прием подачи.	2		2	

34	13.01		Передача в парах через сетку. Прыжковая выносливость.	2		2	
35	16.01		Прием подачи. Индивидуальные тактические действия в защите.	2		2	
36	20.01		Групповые тактические действия в защите. Развитие выносливости.	2		2	
37	23.01		Командные тактические действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	1	1	
38	27.01		Прием подачи. Одиночное блокирование. Прыжковая выносливость.	2		2	
39	30.01		Прямой нападающий удар по ходу. Развитие координационных способностей.	2	1	1	
40	03.02		Передача мяча через сетку. Развитие выносливости.	2		2	
41	06.02		Техника передачи мяча двумя руками снизу.	2	1	1	
42	10.02		Техника передачи мяча двумя руками сверху.	2	1	1	
43	13.02		Верхняя прямая подача. Развитие гибкости.	2		2	
44	17.02		Прием подачи. Развитие прыжковой выносливости.	2		2	
45	20.02		Прием подачи. Развитие координационных способностей.	2	1	1	
46	24.02		Прямой нападающий удар. Развитие прыжковой выносливости.	2		2	
47	27.02		Прямой нападающий удар. Развитие гибкости.	2		2	

48	02.03		Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	2		2	
49	05.03		Круговая тренировка на развитие выносливости.	2		2	
50	09.03		Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	
51	12.03		Передачи мяча через сетку. Прием подачи.	2	1	1	
52	16.03		Групповая техника действий в защите.	2	1	1	
53	19.03		Групповые технические действия в нападении.	2		2	
54	23.03		Тактика командных взаимодействий. Развитие гибкости.	2	1	1	
55	26.03		Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	2		2	
56	30.04		Развитие выносливости. Прием подачи.	2		2	
57	02.04		Верхняя прямая подача. Развитие гибкости.	2	1	1	
58	06.04		Прямой нападающий удар. Передачи мяча через сетку.	2	1	1	
59	09.04		Развитие координационных способностей. Прием подачи. Игра в волейбол.	2		2	
60	13.04		Игра в волейбол. Верхняя прямая подача.	2		2	
61	16.04		Развитие силы. Верхняя прямая подача.	2	1	1	
62	20.04		Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2	
63	23.04		Верхняя прямая подача. Прием мяча.	2	1	1	
64	27.04		Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	2	1	1	
65	30.04		Прием подачи. Передача мяча через	2	1	1	

			сетку.				
66	04.05		Верхняя прямая подача. Прием подачи. Игра в волейбол.	2	1	1	
67	07.05		Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	2		2	
68	11.05		Развитие выносливости. Прием подачи. Тактика.	2		2	
69	14.05		Тактика защиты. Игра в волейбол.	2		2	
70	18.05		Тактика нападения. Игра в волейбол.	2		2	
71	21.05		Одиночное блокирование. Тактика игры в волейбол.	2		2	
72	25.05		Контрольное занятие. Игра в волейбол.	2		2	
			Итого	144	28	116	