

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 321  
Центрального района  
Санкт-Петербурга

*ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ*

Программа принята  
решением  
Педагогического совета,  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2021г.

Утверждаю  
И.о.директора ГБОУ СОШ №321  
Центрального района СПб  
\_\_\_\_\_ Л.Ю. Капустина  
приказ № 104.1-о «30» августа 2021г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

***«Волейбол»***

Возраст учащихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 2 года

**Разработчик:**  
Педагог дополнительного образования  
Малышева Александра Владимировна

## Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

## **Пояснительная записка.**

Образовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования. На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

***Направленность программы:*** Физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы:*** заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

***Отличительные особенности программы:***

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от существующих, общеобразовательных программы является доступность. В группу не происходит отбор по данным. Любой желающий имеет возможность получить азы игры волейбол.

При разработке программы учтен опыт собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, учтены познавательные интересы обучающихся и запрос их родителей. Программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму физической культуры и отвечать запросам современности на формирование ценности здорового образа жизни. С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее одаренных детей.

Программа предлагается школьникам, желающим заниматься волейболом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортшколы), как видом активной организации свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях (школьном, районном, городском.)

***Адресат программы:*** Программа разработана для обучающихся 10 - 16 лет.

***Объем и срок реализации программы:*** Программа рассчитана на 2 года (144 часа): 1 год обучения 72 часа, 2 год обучения 72 часа.

***Цели и задачи программы:***

***Цель программы*** – обучение и развитие навыков игры волейбол.

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

***Задачи программы:***

***Образовательные:***

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол); обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- научить правилам закаливания организма,

***Развивающие:***

- развить координацию движений и основные физические качества.
- сформировать убеждений в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- укреплять здоровье детей,
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

***Воспитательные:***

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- пропаганда здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

***Оздоровительные:***

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

***Условия реализации программы:*** принимаются все желающие, при условии отсутствия медицинских противопоказаний;

- количество детей: 15;

- формы проведения занятий: мастер-класс, репетиция, соревнование, творческий отчет, турнир, чемпионат, теоретические занятия (лекция-беседа, просмотр видеоматериалов и пр.)

## ***Планируемые результаты:***

### ***Предметные результаты***

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.
- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

### ***Метапредметные результаты***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

### ***Личностные результаты***

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

–дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История волейбола	2	2		Собеседование
2.	ОФП	8		8	Тестирование
3.	СФП	12	1	11	Тестирование
4.	Техническая подготовка	40	2	38	Педагогическое наблюдение, технический зачет
5.	Тактическая подготовка	6	2	4	Педагогическое наблюдение, технический зачет
6.	Соревнования	2		2	Практические задания
7.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого:	72	7	65	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОФП	10		10	Тестирование
2.	СФП	12		12	Тестирование
3.	Техническая подготовка	24	2	22	Педагогическое наблюдение, технический зачет
4.	Тактическая подготовка	20	2	18	Педагогическое наблюдение, технический зачет
5.	Соревнования	6		6	Практические задания
6.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого:	72	4	68	

### Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Волейбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	25.05.	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	01.09	25.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

**В случае необходимости программа может быть переориентирована на дистанционный формат реализации**

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 321  
Центрального района  
Санкт-Петербурга

***ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ***

Программа принята  
решением  
Педагогического совета,  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2021г.

Утверждаю  
И.о.директора ГБОУ СОШ №321  
Центрального района СПб  
\_\_\_\_\_ Л.Ю. Капустина  
приказ № 104.1-о «30» августа 2021г

**Рабочая программа**

ОДОД по направлению

***«Волейбол»***

1 год обучения

72 часа/год

**Разработчик:**

Педагог дополнительного образования  
Малышева Александра Владимировна

## Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

## **Особенности образовательного процесса 1 года обучения.**

1 год обучения охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола.

### **Задачи 1 года обучения.**

- улучшение физического состояния путём укрепления мышц, развития гибкости;
- развитие выносливости и работоспособности;
- развитие координации и ритмичности;
- обучение этике и культуре поведения как в паре, так и в коллективе.

### ***Планируемые результаты:***

#### *Обучающиеся должны знать:*

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закалывающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- Излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол;

#### *Уметь:*

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.

- Овладение основными приемами волейбола;

# Содержание программы 1 года обучения.

## 1. Вводное занятие.

*Теория:* Знакомство с обучаемыми. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки, подвижная игра с волейбольным мячом, правила заминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

## 2. Общая и специальная физическая подготовка.

*Теория:* Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

*Практика:*

*Общая физическая подготовка.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

*Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Круговая тренировка.

### **3. Техническая подготовка.**

#### **Техника выполнения нижнего приема**

*Теория:* Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

*Практика:* 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.

#### **Техника выполнения верхнего приема.**

*Теория:* Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема.

*Практика:* Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### **Техника выполнения нижней прямой подачи.**

*Теория:* Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

*Практика:* Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### **Техника выполнения верхней прямой подачи.**

*Теория:* Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

*Практика:* Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### **Техника выполнения нижней боковой подачи.**

*Теория:* Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

*Практика:* Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### **Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.**

*Теория:* Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

*Практика:* Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия,

направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

#### **Техника выполнения нападающего удара.**

*Теория:* Понятие выход на позицию перед ударом. Правила безопасного выполнения упражнения.

*Практика:* Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

#### **4. Тактическая подготовка.**

*Теория:* Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

*Практика:* Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

**5. Соревнования.** Командные встречи по волейболу на «своем» поле и на «выезде».

**6. Итоговые занятия:** итоговое закрепление изученного материала. Подведение итогов работы объединения за год. Проверка результатов обучения.

#### ***Планируемые результаты:***

*Уметь:*

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.

- Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу).

- Расширение представлений о технических приемах в волейболе;

- Умение правильно распределять свою физическую нагрузку;

- Улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости;

- Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, навыки простейшего судейства.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Волейбол»

на учебный год

1 год обучения

Педагог: Малышева Александра Владимировна

№	Дата	Кол-во часов	Раздел, тема занятия
1.		2	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. История возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
2.		2	Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема.
3.		2	ОФП. СФП. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.
4.		2	ОФП. СФП. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте
5.		2	ОФП. СФП. Совершенствование в технике передачи мяча в парах со сменой мест.
6.		2	Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.
7.		2	ОФП. СФП. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.
8.		2	ОФП. СФП. Использование верхнего приема передачи мяча на практике.
9.		2	ОФП. СФП. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.
10.		2	ОФП. СФП. Использование верхнего приема передачи мяча на практике.
11.		2	ОФП. СФП. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.
12.		2	Подвижные игры с волейбольным мячом.
13.		2	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев

			спортсменов при выполнении нижней прямой подачи.
14.		2	ОФП. СФП. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.
15.		2	ОФП. СФП. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.
16.		2	Подвижные игры с волейбольным мячом.
17.		2	Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи.
18.		2	ОФП. СФП. Упражнения на движение ногами и туловищем при выполнении верхней прямой подачи.
19.		2	ОФП. СФП. Упражнения на движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.
20.		2	ОФП. СФП. Упражнения на движение ногами и туловищем при выполнении верхней прямой подачи
21.		2	ОФП. СФП. Упражнения на движение ногами и туловищем при выполнении верхней прямой подачи
22.		2	Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи.
23.		2	ОФП. СФП. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.
24.		2	Понятие выход на прием мяча.
25.		2	ОФП. СФП. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи.
26.		2	Основы взаимодействия игроков во время игры. Правила безопасного ведения двусторонней игры
27.		2	Понятие: оборонительная, наступательная игра.
28.		2	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
29.		2	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
30.		2	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.
31.		2	ОФП. СФП. Тактические приемы. Двусторонняя игра.
32.		2	ОФП. СФП. Тактические приемы. Двусторонняя игра.
33.		2	ОФП. СФП. Тактические приемы. Двусторонняя игра.
34.		2	Подвижные игры с волейбольным мячом.
35		2	Командные встречи по волейболу на «своем» поле и на «выезде».

36		2	Итоговое занятие.
----	--	---	-------------------

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 321  
Центрального района  
Санкт-Петербурга

**ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

Программа принята  
решением  
Педагогического совета,  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2021г.

Утверждаю  
И.о.директора ГБОУ СОШ №321  
Центрального района СПб  
\_\_\_\_\_ Л.Ю. Капустина  
приказ № 104.1-о «30» августа 2021г

## **Рабочая программа**

ОДОД по направлению

### **«Волейбол»**

2 год обучения

72 часа/год

**Разработчик:**

Педагог дополнительного образования  
Малышева Александра Владимировна

2021 учебный год

## Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

## **Особенности образовательного процесса 2 года обучения.**

На втором году обучения осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов.

### **Задачи 2 года обучения.**

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие специальных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости;
- дальнейшее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся;
- обучение технико-тактическим индивидуальным действиям с мячом и без мяча;
- обучение групповым и командным действиям в нападении и защите;
- развитие интереса к соревнованиям;
- дальнейшее приобретение навыка в организации игры и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

### **Планируемые результаты.**

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.

- Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

# Содержание программы 2 года обучения.

## 1. Общая и специальная физическая подготовка.

*Теория:* Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

*Практика:*

*Общая физическая подготовка.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

### *Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

## **2. Техническая подготовка.**

### **Техника выполнения нижнего приема**

*Теория:* Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

*Практика:* 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.

### **Техника выполнения верхнего приема.**

*Теория:* Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема.

*Практика:* 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.**

*Теория:* Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

*Практика:* Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### **Техника выполнения верхней прямой подачи.**

*Теория:* Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

*Практика:* Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### **Техника выполнения нижней боковой подачи.**

*Практика:* Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### **Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.**

*Практика:* Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

#### **Техника выполнения нападающего удара.**

*Практика:* Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

### **3. Tактическая подготовка.**

*Теория:* Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

*Практика:* Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

**4. Соревнования.** Командные встречи по волейболу на «своем» поле и на «выезде».

**5. Итоговое занятие.** Подведение итогов выполнения программы. Проверка результатов обучения.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Волейбол»

на учебный год

2 год обучения

Педагог: Малышева Александра Владимировна

№	Дата	Кол-во часов	Раздел, тема занятия
1.		2	Инструктаж по ТБ. ОФП. СФП. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.
2.		2	ОФП. СФП. Совершенствование в технике передачи мяча в парах со сменой мест.
3.		2	ОФП. СФП. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.
4.		2	ОФП. СФП. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.
5.		2	ОФП. СФП. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.
6.		2	ОФП. СФП. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.
7.		2	ОФП. СФП. Упражнения на движение ногами и туловищем при выполнении верхней прямой подачи.
8.		2	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.
9.		2	ОФП. СФП. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.
10.		2	ОФП. СФП. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.
11.		2	ОФП. СФП. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами.
12.		2	Понятие развития игровой комбинации.
13.		2	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии:

			игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.
14.		2	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.
15.		2	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
16.		2	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
17.		2	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
18.		2	ОФП. СФП. Использование верхней прямой подачи на практике ввремя командной игры в волейбол.
19.		2	ОФП. СФП. Использование верхней прямой подачи на практике ввремя командной игры в волейбол.
20.		2	ОФП. СФП. Использование нижней боковой подачи мяча на практике ввремя командной игры в волейбол.
21.		2	ОФП. СФП. Использование нижней боковой подачи мяча на практике ввремя командной игры в волейбол.
22.		2	ОФП. СФП. Использование навесной передачи на практике ввремя командной игры в волейбол.
23.		2	ОФП. СФП. Использование навесной передачи на практике ввремя командной игры в волейбол.
24.		2	ОФП. СФП. Использование нападающего удара на практике ввремя командной игры в волейбол.
25.		2	ОФП. СФП. Использование нападающего удара на практике ввремя командной игры в волейбол.
26.		2	ОФП. СФП. Технические приемы. Двусторонняя игра.
27.		2	ОФП. СФП. Технические приемы. Двусторонняя игра.
28.		2	ОФП. СФП. Технические приемы. Двусторонняя игра.
29.		2	ОФП. СФП. Тактические приемы. Двусторонняя игра.
30.		2	ОФП. СФП. Тактические приемы. Двусторонняя игра.
31.		2	ОФП. СФП. Тактические приемы. Двусторонняя игра.
32.		2	ОФП. СФП. Тактические приемы. Двусторонняя игра.
33.		2	Командные встречи по волейболу на «своем» поле и на «выезде».

34.		2	Командные встречи по волейболу на «своем» поле и на «выезде».
35		2	Командные встречи по волейболу на «своем» поле и на «выезде».
36		2	Итоговое занятие.

## **Оценочные материалы.**

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

### ***Контрольные испытания.***

#### ***Общefизическая подготовка.***

*Бег 30 м 6 х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии. одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### ***Техническая подготовка.***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от

сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6x2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

*испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях («защита зоны»).* Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

***Тактическая подготовка.*** действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к

сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Методическое обеспечение.**

№	Раздел учебно-тематического плана	Форма занятий	Методы и приемы	Оборудование	Форма подведения итогов
1.	"Вводное занятие"	групповая	Лекция-беседа, наглядный показ	Наглядный материал	Устный опрос
2.	"Нижний прием "	групповая	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Наблюдение
3.	"Верхний прием"	Групповая, индивидуальная	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Наблюдение
4.	"Нижняя прямая подача"	Групповая, индивидуальная	Словесный, Наглядный (показ)	Видеоматериал, Показ педагогом	Наблюдение
5.	"Верхняя прямая подача "	Групповая, индивидуальная	Практический, Наглядный (показ)	Показ педагогом	Наблюдение
6.	Нижняя боковая подача	Групповая, индивидуальная	Словесный, Наглядный (показ)	Видеоматериал, Показ педагогом	Наблюдение
7.	Навес к нападающему удару	Групповая, индивидуальная	Практический, Наглядный (показ)	Показ педагогом	Наблюдение
8.	Нападающий удар	Групповая, индивидуальная	Практический, Наглядный (показ)	Показ педагогом	Наблюдение
9.	Двусторонняя игра	Групповая, индивидуальная	Словесный, Наглядный (показ)	Видеоматериал, Показ педагогом	Наблюдение
10.	Подведение итогов (соревнование)	групповая	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом, Наглядный материал	Выступление

## Список литературы:

### ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Волков Л. В. Методика воспитания физических способностей школьников. – Киев, Рад. шк., 1980. – 103 с.
3. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся. - Киев, Рад. шк., 1988. – 184 с.
4. Изаак С.И. Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников. М.: ОРАГС, 2005. – 224 с.
5. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
6. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
7. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
8. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
9. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаяева. – М.; Проспект, 2018
10. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е. В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015

### ДЛЯ ДЕТЕЙ:

Лободин В., Сосин А. Люди – мячики. – Л. Детгиз. 1958. – 200 с.