

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВСКОГО РАЙОНА  
ГОРОДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГИМНАЗИЯ № 330

Принята педагогическим советом.  
Протокол № 7 от 31.08.2023  
Председатель пед. совета  
ФИО \_\_ О.В.Корневская \_\_  
подпись \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 68 от 31.08.2023  
Директор ГБОУ гимназии №330  
Невского района Санкт – Петербурга  
О.В.Корневская

Дополнительная общеразвивающая программа

## **Волейбол**

возраст обучающихся 14-17 лет,  
срок освоения - 1 год

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Чеперегина Анастасия Германовна

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка.....	3 стр.
Учебный план.....	8стр.
Рабочая программа 1 года обучения.....	10стр.
Календарный учебный график.....	12стр.
Содержание программы.....	18 стр.
Методические и оценочные материалы.....	22 стр.
Список литературы.....	24 стр

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности «Волейбол»

**Уровень освоения** общекультурный

**Адресат программы** обучающиеся 14 -17 лет, желающие заниматься волейболом, без специальных знаний. Зачисление в группу возможно только при отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Волейбол – один из увлекательных и массовых видов спорта и популярный среди учащихся гимназии 330. Волейбол доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол – вид спорта, требующий от занимающего атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014г.)

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Объем и срок освоения программы:**

Срок реализации программы 1 года.  
1 год обучения - 72 часа

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

*(в соответствии с п.5 Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629)*

Образовательная деятельность по программе поддерживает **Концепцию воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»** *Распоряжение Комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р* по направлению

**Направление 1. Духовно-нравственное развитие юных петербуржцев «Ценности культуры – фундамент будущего»**

- подпрограмма «Мои новые возможности»

**Целью данной программы** является создание условий для развития физических способностей, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить обучающихся технике и тактике волейбола;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить правилам игры в волейбол;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- способствовать овладению правилами охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- обучить правилам проведения соревнований.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить обучающихся выполнять работу в группе;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные:**

- будут сформированы знания и умения в технике и тактике волейбола;
- научится распределять свою физическую нагрузку.
- освоят правила игры в волейбол;
- расширится представление о правилах охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- узнают правила проведения соревнований.

#### **Метапредметные**

- улучшат координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- разовьют двигательные способности посредством игры в волейбол;
- получат навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **Личностные:**

- смогут проявлять самостоятельность, ответственность;
- появится коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- научатся контактировать и выполнять работу в группе;
- начнут пропагандировать здоровый образ жизни.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная (с применением дистанционных технологий).  
*Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения*

#### **Особенности реализации программы**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы или её частей может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных технологий, а также с применением сетевых форм обучения.

**Условия набора и формирования групп.** В группу принимаются все желающие интересующиеся волейболом. Наличие базовых знаний и специальных способностей в данной предметной области не требуются. Зачисление в группу осуществляется при наличии вакантных мест на основании письменного заявления родителей (законных представителей) обучающегося до 14 лет или на основании собственноручно написанного заявления обучающегося с 14 лет.

Набор детей в группу проводится с 25 августа по 10 сентября.

### Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – не менее 15 чел.

### **Формы проведения занятий**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

#### Практические методы:

- 1.Метод упражнений;
- 2.Игровой метод;
- 3.Соревновательный;
- 4.Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами – в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Форма организации деятельности обучающихся на занятии:**

*Фронтальная* – работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

*Групповая / в подгруппах* – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в группе / малых группах, в том числе в парах, для выполнения

определённых задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося в работу.

*Коллективная* – организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно для создания одного творческого объекта или проекта.

*Индивидуальная* – работа с детьми при реализации самостоятельных творческих идей или при подготовке к выставкам.

Основной формой организации деятельности является групповая работа и работа в подгруппах, что дает возможность для успешной деятельности и способствует повышению интереса обучающихся к предмету занятия. Индивидуальная форма работы используется при подготовке к соревнованиям.

#### **Сведения о реализации программы в каникулярное время**

Программа реализуется в каникулярное время по основному расписанию или по дополнительному расписанию, утверждённому на период весенних/осенних каникул.

#### **Сведения об организации и проведении массовых мероприятий, создании необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей).**

В рамках соблюдения принципа открытости дополнительного образования в объединениях, реализующих программу, ежегодно проводятся открытые занятия для родителей (законных представителей) обучающихся, организуется семейный спортивный праздник, приуроченный к Дню Семьи и совместные спортивные тренировки в каникулярный период.

#### **Материально-техническое оснащение реализации программы.**

Спортивный зал; Волейбольные мячи – 10 шт. Скакалки – 10шт. Набивные мячи – 10шт. Теннисные мячи 15 шт. Волейбольная сетка. Волейбольные антенны.

#### **Кадровое обеспечение реализации программы.**

Педагог с соответствующим профилем объединения высшим профессиональным образованием.

## Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура и спорт.	1	-	1	Рассказ, педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка.	-	10		Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности
3.	Специальная физическая подготовка.	-	10		Рассказ, освоение навыков практической деятельности
4.	Техника и тактика перемещений.	-	10		Рассказ, педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности
5.	Прием, передача, подача мяча.	-	10		Рассказ, педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности
6.	Основы техники нападающего удара.	-	10		Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности
7.	Базовые упражнения тактике в защитных действиях.	-	10		Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, педагогическое наблюдение
8.	Игровые занятия.	-	8		Педагогическое наблюдение
9.	Промежуточная аттестация	-	3		Педагогическое наблюдение, тестирование, зачет
	<b>ИТОГО за год обучения:</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	



### Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	11.09.2023	31.05.2024	36	72	2 раза в неделю по 1 часу



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеразвивающей программе  
**Волейбол**  
возраст обучающихся 14-17 лет  
на 2023-2024 учебный год

Год обучения: 1

Количество часов: 72

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Чеперегина Анастасия Германовна

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- обучить обучающихся технике и тактике волейбола;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить правилам игры в волейбол;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- способствовать овладению правилами охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- обучить правилам проведения соревнований.

#### Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить обучающихся выполнять работу в группе;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные:**

- будут сформированы знания и умения в технике и тактике волейбола;
- научится распределять свою физическую нагрузку.
- освоят правила игры в волейбол;
- расширится представление о правилах охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- узнают правила проведения соревнований.

#### **Метапредметные**

- улучшат координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- разовьют двигательные способности посредством игры в волейбол;
- получат навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **Личностные:**

- смогут проявлять самостоятельность, ответственность;
- появится коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- научатся контактировать и выполнять работу в группе;
- начнут пропагандировать здоровый образ жизни.

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			Инструктаж по Т/Б. Ознакомление с инвентарем. ОФП.	1	Опрос, беседа, рассказ. Показ и наглядный пример.
2.			Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники приема мяча сверху в волейболе.	1	Педагогическое наблюдение, Показ и наглядный пример
3.			Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники приема мяча снизу в волейболе.	1	Освоение теоретической информации, показ и наглядный пример
4.			Упражнения с мячом. Освоение техники приема мяча сверху и снизу. Работа в парах, работа у стены.	1	Педагогическое наблюдение
5.			Совершенствование техники приема мяча сверху. Игра.	1	Теория, показ и наглядный пример, педагогическое наблюдение
6.			Подвижные игры.	1	Педагогическое наблюдение
7.			Обучение основным стойкам волейболиста. Обучение перемещениям около сетки. ОФП.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
8.			Круговая тренировка.	1	Освоение навыков практической деятельности
9.			Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу, работа в парах. Технические задание на отработку техники приема мяча сверху и снизу.	1	Освоение навыков практической деятельности
10.			Приставной шаг, бег с препятствиями, спортивные игры	1	Педагогическое наблюдение

11.			Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники нижней и верхней прямой подач.	1	Педагогическое наблюдение, Показ и наглядный пример
12.			Обучение технике выполнения нижней прямой подачи. Отработка подач.	1	Теория, показ и наглядный пример, педагогическое наблюдение
13.			Совершенствование нижней прямой подачи. Технические упражнения на отработку точности подачи.	1	Освоение навыков практической деятельности
14.			Обучение прямой верхней подачи. ОФП	1	Педагогическое наблюдение, показ и наглядный пример
15.			Подвижные игры с мячом	1	Педагогическое наблюдение
16.			Обучение сочетаниям приема сверху и снизу.	1	Показ и освоение сочетания ударов.
17.			Упражнения на выносливость. Круговая тренировка.	1	Педагогическое наблюдение
18.			Прямая верхняя подача. Упражнения на стабильность и точность подачи.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
19.			Совершенствование подачи. Игра.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
20.			ОФП	1	Педагогическое наблюдение
21.			Технические задания на отработку техники приема мяча.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
22.			Контрольные упражнения по теме: «Прием мяча снизу и сверху».	1	Зачет
23.			Технические задания на отработку техники верхней прямой и нижней	1	Педагогическое наблюдение

24.			Понятие о счете и правилах в волейболе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очков.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
25.			Закрепление пройденного материала игра на счет, с применением изученных технических элементов.	1	Освоение навыков практической деятельности
26.			ОФП.	1	Педагогическое наблюдение
27.			Изучение зон в волейболе и расстановки игроков. Применение знаний в игровой форме.	1	Освоение навыков практической деятельности
28.			Отработка техники приема и подачи.	1	Освоение навыков практической деятельности
29.			Подводящие упражнения к изучению техники нападающего удара.	1	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
30.			Подводящие упражнения к изучению техники нападающего удара.	1	педагогическое наблюдение
31.			Изучение основы техники нападающего удара.	1	Освоение навыков практической деятельности
32.			Изучение деталей техники нападающего удара.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
33.			Контроль нормативов физического развития	1	Зачет
34.			Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.	1	Педагогическое наблюдение
35.			Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности навыков
36.			Применение знаний о нападающем ударе на практике. Отработка нападающего удара.	1	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
37.			Применение знаний о нападающем ударе на практике. Отработка нападающего удара.	1	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
38.			Чередование способов подач. Взаимодействие игроков первой лин.	1	Педагогическое наблюдение

39.			Закрепление пройденного материала. Игра.	1	Освоение навыков практической деятельности, педагогическое наблюдение
40.			Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	1	педагогическое наблюдение
41.			Нападающий удар. Отработка, совершенствование.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
42.			Система игры в защите «углом назад». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
43.			Система игры в защите «углом назад». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	Педагогическое наблюдение
44.			Напоминание о Т.Б. тренировочные игры. Отработка защитных действий.	1	Рассказ, освоение навыков практической
45.			Оттачивание техники верхней подачи. Работа над приемом подачи.	1	педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности
46.			Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	педагогическое наблюдение
47.			Верхняя прямая подача по определённым зонам.	1	Освоение навыков практической деятельности
48.			Игровое занятие с применением всех знаний.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
49.			Передача мяча в парах в движении. Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.	1	Педагогическое наблюдение
50.			Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях Учебная игра в волейбол.	1	Рассказ, освоение навыков практической деятельности



51.			Индивидуальный разбор техники нападающего удара. Подводящие упражнения к технике блокирования.	1	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
52.			Защитные действия. Обучение падению при защите, приёме. Подводящие упражнения к технике блокирования.	1	Освоение навыков практической деятельности, педагогическое наблюдение
53.			Индивидуальный разбор техники приема и защиты с падением. Основы техники блокирования.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
54.			Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	Педагогическое наблюдение; освоение навыков практической
55.			Круговая тренировка.	1	Педагогическое наблюдение
56.			Контроль нормативов физического развития.	1	Педагогическое наблюдение
57.			Нападающий удар с переводом по зонам. Групповое блокирование.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
58.			Отработка розыгрышей и комбинаций с подачей.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
59.			Отработка розыгрышей и комбинаций с подачей.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
60.			Игровая тренировка.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
61.			ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра	1	Педагогическое наблюдение
62.			Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	1	Педагогическое наблюдение
63.			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Игра.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности

64.			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
65.			Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных.	1	освоение навыков практической деятельности
66.			Отработка техники нападающего удара и группового блокирования.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
67.			Отработка техники нападающего удара и группового блокирования.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
68.			ОФП. Игровое занятие.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
69.			ОФП. Игровое занятие.	1	Педагогическое наблюдение
70.			Повторение пройденного материала	1	Педагогическое наблюдение
71.			Подготовка к итоговому занятию, повторение.	1	Теория, освоение навыков практической деятельности
72.			Итоговое занятие. Игровая практика	1	Зачет, тестирование



## Содержание программы

### 1. Вводное и теоретическоезанятия

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. История волейбола. Правила игры. Оборудование и инвентарь.

*Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.*

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

*Правила поведения и техника безопасности на занятиях по волейболу.*

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях по волейболу. Предупреждение травм, особенности травматизма, практические навыки оказания первой помощи занимающимся.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

- *правила техники безопасности* (режим занятий, основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале; правила личной безопасности в игре, правила падения);
- *здоровый образ жизни* (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека; вред табакокурения для здоровья человека);
- *влияние занятий физическими упражнениями на организм человека* (влияние на мышечную, нервную, сердечнососудистую, дыхательную системы организма).

### 2. Общая и специальная физическая подготовка

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия.

*Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

*Упражнения для мышц туловища.* Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

*Упражнения для мышц ног.* Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Ходьба и бег: ходьба

в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

*Упражнения с предметами.* Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

*Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.*

*Акробатические упражнения* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

*Специальные упражнения.* Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

### **3. Основы техники и тактики игры**

Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

- ходьба – главная особенность этого движения – пригибной шаг. Игрок вставляет ногу вперед в полусогнутом состоянии. Таким образом исключаются колебания ОЦТ тела, в таком состоянии игрок может быстро принимать начальные позиции. Выделяют приставные и скрестные шаги;
- бег – этому типу передвижений свойственны стартовые ускорения, здесь рассматриваются небольшие расстояния. Игрок может совершать резкие остановки или менять траекторию передвижения. Здесь существует такое понятие, как «последний беговой шаг», игрок должен обязательно сделать его самым большим. Заканчивается бег останавливающим движением, для этого выносятся вперед нога. Это действие по технике в чем-то напоминает напрыгивающий шаг, который осуществляется при нападающем ударе. Посредством этого шага можно быстро осуществлять остановки или менять траекторию движения по игровому полю;
- скачок – широкий шаг, выполняемый с безопорной фазой. Скачки могут сочетаться с бегом или шагом. Скачок позволяет улучшить или ускорить выполнение стойки и передвижения по площадке.

### **4. Прием, передача, подача мяча.**

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены.

Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Верхняя прямая подача в прыжке. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.

#### **5. Основы техники нападающего удара.**

Индивидуальный разбор техники, упражнений. Работа над ошибками. Разработка индивидуального приема. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

#### **6. Базовые упражнения тактике в защитных действиях.**

Система игры в защите «углом назад». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.

#### **7. Игровые занятия.**

Игры (на счёт - двумя мячами) “подставкой” против “подставки” только ударами “накат” слева против защиты “подрезками” по углам, то же справа легкими “накатами”, слева и справа неигровой рукой. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

#### **8. Промежуточные аттестации.**

Сдача контрольных нормативов. Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Формы и методы воспитательной работы при реализации данной программы гармонично вписываются в программу воспитания ГБОУ гимназии № 330. Система дополнительного образования объединяет все виды обучения, творчества, досуга, социально полезной деятельности в целостный образовательный процесс, который обеспечивает удовлетворение индивидуальных интересов и потребностей детей, их личностное развитие, социализацию и развитие спортивных талантов. Именно дополнительное образование детей представляет собой сферу, объективно объединяющую в единый процесс воспитание, обучение и творческое развитие ребенка через коллективную деятельность, общение, взаимодействие и педагогическую поддержку.

При реализации данной программы педагог дополнительного образования строит учебно-воспитательный курс таким образом, чтобы он соответствовал потребностям обучающихся: чтобы каждый ребенок чувствовал себя на занятиях комфортно и уверенно; чтобы занятия способствовали удовлетворению потребности обучающихся в самоутверждении и признании, создавая каждому ребенку, осваивающему программу, «ситуацию успеха», развивая в ребенке психологическую уверенность в себе и своих силах. В рамках реализации программы педагогом дополнительного образования осуществляется и индивидуальное сопровождение талантливых и одаренных детей при подготовке к участию в районных, городских и всероссийских мероприятиях (соревнования, концерты, выставки, конкурсы, фестивали). Сам процесс воспитания становится целенаправленным, целостным, индивидуально-творческим.

Данная программа является неотъемлемой составляющей программы воспитания гимназии и ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание командного духа, развитие морально-волевых качеств личности, способствующих не только физическому, но и духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

## Методические и оценочные материалы

### Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых заданий, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых заданий должна соответствовать уровню подготовки обучаемых).
4. Наглядность (создание образного представления об изготовлении изделий).
5. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности детей, уровень подготовки к занятию, склонности и интересы обучающихся)
6. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между обучаемыми возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организаци и занятий	Методический и дидактически й материал	Техническое оснащение
1	Техническая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, волейбольная площадка, волейбольная сетка и антенны, волейбольный мяч, свисток.
2	Тактическая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, волейбольная площадка, волейбольная сетка и антенны, волейбольный мяч, свисток.
3	Индивидуальная подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, волейбольная площадка, волейбольная сетка и антенны, волейбольный мяч, свисток.
4	Игры на счёт.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, волейбольная площадка, волейбольная сетка и антенны, волейбольный мяч, свисток.
5	Простые упражнения по элементам (без	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, волейбольная площадка,



	усложнений).				волейбольная сетка и антенны, волейбольный мяч, свисток.
--	--------------	--	--	--	--

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Контроль результативности обучения:

Этапы контроля

- Входной контроль (проводится на 1 занятии. Направлен на изучение личностных качеств обучающегося, определение уровня начальной подготовки)
- Текущий контроль (проводится во время всех занятий. Основной формой контроля является педагогическое наблюдение) Используется для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития
- Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений обучающихся)

### Диагностика результативности:

Способы определения результативности

- диагностика знаний и умений с помощью практических заданий;
- итоговая аттестация в форме открытого занятия или участия в отчетном концерте гимназии;
- результаты участия в конкурсах и соревнованиях
- отзывы родителей

### Оценка результативности:

### Критерии и нормы оценки знаний и навыков.

#### **Контрольные нормативы:**

1. Бег 30 м/с.
2. Челночный бег 3×10 м/с.
3. Прыжки в длину с места, см
4. 6-минутный бег, мин
5. Наклон вперед из положения сидя, см
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).
7. Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).

#### **Технические нормативы:**

1. Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)
2. Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)
3. Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)
4. Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)
5. Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)
6. Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Нормативно-правовые акты

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р),
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "[Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#)"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 "[Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей](#)"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года N28 "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (до 01.01.27.)

Региональный уровень:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р "[Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы"](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р "[Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р "[Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге](#)"
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.

## Список литературы

### Для педагога:

1. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В.Беляев. – 2005.
2. Богданов, Г.П. Уроки физической культуры IV-VI классов: учеб.пособие для учителей / Г.П. Богданов; Просвещение. – М.,1984.
3. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по физической культуре для профильного обучения / Просвещение. – М., 2010.
4. Железняк,Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский;Просвещение. – М.,1989.
5. Клещев,Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев,А.Г. Фурманов;Физкультура и спорт. – М.,1979.
6. Лях,В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию, 5-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич; Просвещение. – М., 2008.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. Культуры / Л.П. Матвеев; Физкультура и спорт. – М.,1991.
8. Найманова, Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: учеб.пособ. / Э.Найминова; Феникс. – Ростов-н/Д., 2001.

### Для обучающихся

1. Клещев,Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев,А.Г. Фурманов;Физкультура и спорт. – М.,1979.