

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 573 Приморского района Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 573

Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от 16.05.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 20.05.2024 № 54/3

Директор ГБОУ школы № 573

Приморского района Санкт-Петербурга

_____ И.В.Назарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Веселый мяч»
(волейбол)**

Возраст учащихся от 11 до 17 лет

Срок реализации 3 года

Разработчик:
Зозуля Семен Александрович
Скурат Роман Владимирович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности по «Волейболу» составлена для учащихся ГБОУ СОШ №573 Приморского района Санкт-Петербурга на основе:

- **Федерального закона** от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- **Федерального закона** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- **Приказа** Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- **Приказа** Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- **Постановления** от 04 июля 2014 года №41 СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- **Приказ** Минспорта России от 27.03.2013 N 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 N 28557)
- **Распоряжение** Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
- **Распоряжение** Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р, утверждающее Концепцию развития дополнительного образования детей
- **Письмо** Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)
- **Распоряжение** Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»

Актуальность программы в том, что она актуальна на сегодняшний день, так она является большим спросом у учеников и их родителей в связи с возросшей популярностью волейбола в нашей стране.

Научные исследования игры волейбол подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма, является источником положительных эмоций.

Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в волейбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков

и развития физических способностей детей. В процессе тренировок у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учеников 11-17 лет ГБОУ школа № 573 Приморского района Санкт-Петербурга, в которой большое внимание уделяется деятельности физкультурно-спортивному направлению отделения дополнительного образования детей.

Состав группы постоянный, принимаются по желанию ребят и мальчики и девочки. На занятия допускаются дети, которые выполняют правила поведения и техники безопасности.

Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Срок реализации:

Принимаются дети в возрасте 11-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Программа курса волейбол рассчитана на три года. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения по 144 часа в год. Общее количество учебных часов -432.

Цель образовательной программы:

Реализации личностного потенциала, оздоровление и физическое развитие ребенка через приобщение его к волейболу.

Задачи

Обучающие:

- Получение практических навыков и теоретических знаний в области волейбола и его истории.
- Углубление и дополнение знаний, умений и навыки о физическом развитии человека;
- Обучение основам спортивной техники и тактики игры в волейбол
- Приобретение навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в волейбол
- Получение начальных знаний по судейству.

Развивающие

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:45 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

- Развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие сознательного отношения, устойчивого интереса у детей к занятиям волейболом;
- Развитие волевых качества: дисциплинированность, терпеливость, смелость, силу воли и т.д.
- Развитие способности учеников к анализу ситуаций жизнедеятельности, которые наиболее часто встречаются в спортивной командной деятельности;
- Развитие социальной активности и ответственности

Воспитательные

- Воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время.
- Воспитание организаторских навыков и умений действовать в коллективе.
- Формирование навыков эмоционального реагирования на «ситуацию успеха» и на «ситуацию неуспеха».
- Формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи

Условия реализации образовательной программы

Условия набора в коллектив: программа предназначена для обучающихся 11-17 лет без специальной подготовки. В группы принимаются все желающие дети, имеющие медицинский допуск.

Условия формирования групп: группы формируются одновозрастные и разновозрастные, принимаются как мальчики, так и девочки.

Количество детей в группе:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 человек.

Наполняемость групп составляет 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 .

Особенности организации образовательного процесса: Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в школе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

В секцию «Веселый мяч» принимаются все желающие. Все поступающие проходят

начальное тестирование и, в соответствии с первоначальными показателями и возрастом, делятся на группы, в которых дети будут обучаться. Основой подготовки учащихся в секции «Веселый мяч» является универсальность в овладении технико-тактической приемами игры.

Формы проведения занятий:

- теоретическое: изучение теоретического материала, правил игры, условий соревнований, турниров;
- практическое: соревнование, турнир, игра.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (показ, объяснение, беседа);
- групповая: совместные действия в группе, команде, общение, взаимопомощь для выполнения поставленных задач, задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося в действие группы, команды;
- индивидуальная: организация работы для отработки отдельных навыков игры и для работы с одаренными юными волейболистами.

Дистанционное обучение

Дистанционное обучение – взаимодействие учителя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты с помощью средств интернет - технологий или других средств, предусматривающих интерактивность.. Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий.

Например:

Zoom

Moodle

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг RuTube

В случае режима самоизоляции(карантина), секция(кружок) переходит на самостоятельное изучение программы в домашних условиях.. Характер, структура и содержание самостоятельных занятий предлагается педагогом или тренером. Длительность занятий определяется педагогом. Задачи распределяются на все виды и организации форм педагогического взаимодействия. На интерактивном этапе взаимодействия (например, при онлайн-консультации), можно решить одну-две задачи, остальные перенести на самостоятельное изучение, контроль. Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем педагога, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеоотчета. Теоретические занятия – подкасты или видеоролики с коротким тестирование в конце.

Материально-техническое оснащение программы:

Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:45 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

- Волейбольная площадка.
- Волейбольные мячи из расчёта 1 мяч на одного ребенка.
- Набивные мячи 1 и 3кг.
- Секундомер, свисток.
- Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран).
- Учебно-методические фото и видео материалы.
- Шведская стенки.
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастические маты.
- Сетка,
- Стойки,
- Раздевалки,
- Компьютер,
- Экран,
- Проектор.

Планируемые результаты программы:

Личностные:

по итогам реализации программы учащиеся:

- будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;
- в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаивать честь своей команды, школы на соревнованиях различного уровня (патриотизм);
- будут вести здоровый образ жизни.

Метапредметные:

по итогам реализации программы у учащихся:

- будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;
- будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий;
- будут развиты способности взаимодействия между игроками команды, специфическое восприятие действий;
- будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

Предметные:

по итогам реализации программы учащиеся:

- будут знать теоретический материал об истории волейбола, правила ведения игры и спортивной терминологии;
- будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- будут знать технику и тактику игры в волейбол;
- будут проявлять специфические виды восприятия, такие как чувство мяча, чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени.
- будут иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня.

**Учебный план по программе «Веселый мяч»
первый год обучения**

№	Раздел. Тема.	Всего	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2	Гигиена юного спортсмена	6	5	1	наблюдение, опрос
3	Общефизическая подготовка	14	2	12	контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	30	4	26	контрольные упражнения
5	Техническая подготовка	30	4	26	контрольные упражнения
6	Тактическая подготовка	40	10	30	контрольные упражнения
7	Волейбол по упрощённым правилам	20	-	20	контрольные упражнения
8	Итоговое занятие	2	1	1	
Итого:		144	27	117	

**Учебный план по программе «Веселый мяч»
второй год обучения**

№	Раздел. Тема.	Всего	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	беседа
2	Правила игры в волейбол.	4	2	2	наблюдение, опрос
3	Общефизическая подготовка	20	4	16	контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	30	4	26	контрольные упражнения
5	Техническая подготовка	44	2	42	контрольные упражнения
6	Тактическая подготовка	20	2	18	контрольные упражнения
7	Товарищеские встречи. Соревнования, посещение соревнований.	22	4	18	контрольные упражнения
8	Итоговое занятие	2	1	1	
Итого:		144	20	124	

**Учебный план по программе «Веселый мяч»
третий год обучения**

№	Раздел. Тема.	Всего	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	беседа
2	Основы методики обучения и тренировки.	4	2	2	беседа
3	Общefизическая подготовка.	20	2	18	контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка.	20	2	18	контрольные упражнения
5	Техническая подготовка.	56	2	54	контрольные упражнения
6	Тактическая подготовка.	20	2	18	контрольные упражнения
7	Товарищеские встречи. Соревнования, посещение соревнований.	20	4	16	наблюдения
8	Итоговое занятие	2	1	1	
Итого:		144	16	128	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Веселый мяч»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год			36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год			36	144	3 раза в неделю по 2 часа

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники волейбола. В группе первого года обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причем в течение года удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме 60-70% всего времени, во второй половине года увеличивается количество часов на техническую подготовку.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные - на формирование двигательных навыков (овладение техникой) и тактических умений. В целом все упражнения решают задачу подготовки всесторонне физически развитых волейболистов.

Формирование навыков игры в волейбол начинается с разносторонней физической подготовки, которая проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. В ходе всесторонней физической подготовки большое место занимают упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых для игры в волейбол. С помощью подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой волейбола. Такие упражнения содержат структурные элементы технических приёмов волейбола и действия, характерные для волейболиста в игре. На спортивно-оздоровительном этапе учащиеся будут ознакомлены с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего волейболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, чтобы излагать материал в доступной форме.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочной группе проводится контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- Обучить базовым приёмам техники игры в волейбол и основным тактическим действиям.
- Дать знания по теории и практике физической культуры.
- Ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- Содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Развить коммуникативные навыки.

Воспитательные:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:45 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

- Воспитать дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.
- Воспитать позитивные морально-волевые качества для участия в соревнованиях.

Планируемые результаты первого года обучения соответственно задачам

Личностные:

- Будут развиты коммуникативные навыки.
- Будут воспитаны: дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.
- Будут воспитаны: позитивные морально-волевые качества.

Метапредметные:

- Будут получены знания по теории и практике физической культуры.
- Разовьют свои физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость).

Предметные:

- Разовьют специальные способности волейболистов
- быстроту реакции, ориентировку в пространстве, быстроту перемещения с изменяющимся направлением движения.

Календарно-тематическое планирование (первый год обучения)

№ п/п	Тема.	Дата	
		План	Факт
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра.		
2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра.		
3	ОФП. Прием мяча снизу, передача сверху. Игра.		
4	ОФП. Прием мяча снизу, передача сверху. Игра.		
5	ОФП. Прием и передача мяча сверху. Игра.		
6	ОФП. Прием и передача мяча сверху. Игра.		
7	ОФП. Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра.		
8	ОФП. Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра.		
9	ОФП. Передача мяча в парах сверху. Учебная игра.		
10	ОФП. Передача мяча в парах сверху. Учебная игра.		
11	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра		
12	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра.		
13	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.		
14	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.		
15	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра		
16	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра		
17	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.		
18	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.		
19	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.		
20	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.		

21	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра		
22	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра		
23	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра		
24	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра		
25	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра		
26	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра		
27	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.		
28	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.		
29	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.		
30	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.		
31	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра		
32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра		
33	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.		
34	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.		
35	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра		
36	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра		
37	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.		
38	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.		
39	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.		
40	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.		
41	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.		
42	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.		
43	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
44	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
45	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.		
46	Влияние физических упражнений на организм		

	занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.		
47	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.		
48	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.		
49	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		
50	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		
51	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.		
52	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.		
53	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.		
54	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.		
55	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.		
56	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.		
57	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.		
58	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.		
59	СПФ. Прим одной рукой с падением. Учебная игра.		
60	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.		
61	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		
62	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		
63	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.		
64	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.		
65	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.		
66	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.		
67	Чередование способов приема мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.		
68	Чередование способов приема мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.		
69	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.		
70	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.		
71	Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра.		
72	Итоговое занятие. Награждение. Праздник.		

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие–2 часа

Теория: Введение в программу. Тематический план занятий. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Практика: Ознакомление с помещением и инвентарем. Контрольные испытания для определения уровня технической подготовленности.

2. Гигиена юного спортсмена–6 часов

Теория: Техника безопасности на занятиях. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Ушибы, растяжения, кровотечения, первая медицинская помощь при них.

Практика: Имитация оказания первой медицинской помощи.

3. Общефизическая подготовка–14 часов

Теория: История развития волейбола. Первые правила игры 1897г. Германия, новые правила игры под названием «Волейбол русская народная игра» 1920г. Всесоюзная спартакиада в Лужниках 1928г. Включение волейбола в программу Олимпийских игр 1964г.

Практика: Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с набивными мячами, у гимнастической стенке, упражнение в парах. Прыжки на скамейку, со скамейки, через скамейку. Прыжки в длину и в высоту с места. Бег с ускорением до 15м. Повторный бег 3X50. Челночный бег 5X10м. Метание малого мяча в стенку на дальность отскока, на дальность.

4. Специальная физическая подготовка–30 часов

Теория: Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним: Развитие определенных физических качеств с помощью физических упражнений. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Практика: Бег из различных положений на 5-10-15м. Бег приставными шагами, бег с остановкой и изменением направления, различные эстафеты. Приседания на двух и одной ноге. Выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа. Прыжки с доставанием подвешенного мяча, прыжки с места и в движении в квадрат 50X50см. Бег 60м. в пределах волейбольной площадки.

5. Техническая подготовка–30 часов

Теория: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры Причины и профилактика простудных заболеваний. Закаливание организма спортсмена. Правила игры пионербол.

Практика: Стойки игроков. Исходные положения для выполнения второй передачи приёма мяча при передаче, приёма мяча с подачи. Различные перемещения характерные для игры. Верхняя передача двумя руками. Выход под мяч. Положение рук, ног, туловища и согласованность движений при передаче. Передача мяча над собой, в стену, в парах, на месте и в движении. Нижняя передача над собой, на месте и в движении. Эстафета с передачей мяча.

6. Тактическая подготовка–40 часов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:45 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

Теория:

Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Основные ошибки из наблюдений игры, анализ и решение. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Честная игра. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика:

Выбор исходного положения для выполнения какого либо действия, способы отбивания мяча через сетку. Передача мяча через сетку в определённую зону площадки противника. Определение возможного направления полёта мяча и своевременный выход на мяч для его приёма. Приём мяча с подачи и первая передача в зону 2, 3, 4. Имитация одиночного блока.

7. Волейбол по упрощённым правилам–20 часов

Практика:Подвижные игры:«Мяч ловцу», «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Борьба за мяч». Различные эстафеты с мячом и без мяча. Игры: «Картошка», «Пионербол», Пионербол с элементами волейбола.

8. Итоговое занятие–2 часа

Теория:Подведение итогов за год.

Практика:Награждение. Праздник.

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения

В группе второго года обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности учащихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Основной задачей работы группы второго года обучения является дальнейшая технико-тактическая подготовка учащихся, а так же знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

По мере того как учащиеся овладевают основой технического приема, условия выполнения приема постепенно изменяются так, что в процессе изучения техники у учащихся формируется тактические умения, связанные с применением технического приема в игре.

Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для игры в волейбол (упражнения по тактике, специальные игровые упражнения и игры, подготовительные к волейболу).

Таким образом, осуществляется формирование навыка, эффективного в различных условиях, в постоянно меняющейся игровой обстановке на поле. Постоянное сочетание всесторонней и специальной подготовки обеспечивает успех в учебно-тренировочной работе с волейболистами. Большое значение это имеет в работе с юными волейболистами. В соответствии с этапами обучения выделяют методы инструктирования (объяснение и показ), методы разучивания (целостный и расчлененный), методы исправления ошибок, методы закрепления разученного движения и методы оценки успеваемости.

Хороший материал для оценки успеваемости для оценки успеваемости дают контрольные испытания по физической и тактической подготовке. В контрольных испытаниях учитывается количественная сторона, а так же качество выполнения приема. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочной группе проводится контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителем объединения совместно с занимающимися.

Для закрепления знаний проводятся теоретические «тренировки», работа над раскладами технических приемов, анализ игровых действий профессиональных спортсменов по видеофрагментам и фотографиям, просмотр видеозаписей собственных ударов воспитанников в замедленном темпе.

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- Изучать и совершенствовать основы техники и тактики игры;
- Обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- Развить специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- Способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся.

Воспитательные:

- Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Воспитать позитивные морально-волевые качества для участия в соревнованиях.
- Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- Пропаганда здорового образа жизни.

Планируемые результаты второго года обучения соответственно задачам

Личностные:

- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;
- Воспитают позитивные морально-волевые качества.
- Получат дополнительные знания в области физической культуры и спорта;

Метапредметные:

- Овладеют навыками общения в коллективе;
- Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- Повысят общую физическую подготовленность.

Предметные:

- Овладеют различными приемами техники волейбола;
- Освоят приемы тактики игры в волейбол;
- Разовьют специальные физические способности, необходимые для игры в волейбол.

**Календарно-тематическое планирование
(второй год обучения)**

№ п/п	Тема.	Дата	
		План	Факт
1	Гигиена спортсмена. Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу.		
2	Гигиена спортсмена. Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу.		
3	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.		
4	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.		
5	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.		
6	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.		
7	Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар слабой рукой. Учебная игра.		
8	Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар слабой рукой. Учебная игра.		
9	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
10	Чередование способов приема мяча. Одиночное		

	блокирование. Учебная игра.		
11	Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра.		
12	Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра.		
13	Товарищеская встреча.		
14	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.		
15	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра.		
16	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра.		
17	Товарищеская встреча.		
18	Товарищеская встреча.		
19	Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
20	Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
21	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.		
22	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.		
23	Учебная игра.		
24	Учебная игра.		
25	Товарищеская встреча.		
26	Учебная игра.		
27	Учебная игра.		
28	Товарищеская встреча.		
29	Товарищеская встреча.		
30	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра.		
31	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.		
32	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.		
33	СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра.		
34	СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра.		
35	Товарищеская встреча.		
36	Товарищеская встреча.		
37	Товарищеская встреча.		
38	Учебная игра.		
39	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.		
40	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.		
41	Товарищеская встреча.		
42	Учебная игра.		
43	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра.		
44	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий		

	удар с переводом вправо. Учебная игра.		
45	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебная игра.		
46	Товарищеская встреча.		
47	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.		
48	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.		
49	ОФП. Чередование способов подач. Учебная игра.		
50	ОФП. Чередование способов подач. Учебная игра.		
51	Товарищеская встреча.		
52	Учебная игра.		
53	Товарищеская встреча.		
54	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.		
55	Прием мяча снизу одной рукой от сетки. Групповое блокирование. Учебная игра.		
56	Прием мяча снизу одной рукой от сетки. Групповое блокирование. Учебная игра.		
57	Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра.		
58	Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра.		
59	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
60	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
61	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.		
62	Товарищеская встреча.		
63	Товарищеская встреча.		
64	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.		
65	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.		
66	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.		
67	Товарищеская встреча.		
68	Товарищеская встреча.		
69	Товарищеская встреча.		
70	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.		
71	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.		
72	Итоговое занятие. Награждение. Праздник.		

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие –2 часа

Теория:Итоги выступления сборных команд СССР и России на чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:45 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

Практика:КИ. Пионербол.

2. Правила игры в волейбол –4 часа

Практика:Освоение правил волейбола в игре. Судейство.

Теория: Состав команды, правила расстановки и замены игроков. Счёт в игре. Ошибки при подачах мяча, при приёме мяча, при нападающем ударе. Касание сетки. Заступ линии. Игра с игроком «либеро».

3. Общефизическая подготовка–20 часов

Теория: Методико-биологический самоконтроль за своим состоянием здоровья до, во время и после тренировок

Практика: Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения с набивными мячами 2-3кг., гантелями, на тренажерах. Бег с ускорением до 50-60м. Кросс до 500м. Прыжки в высоту, длину, с места и с разбега. Метание мяча 250г. Метание ядра 3кг. Игры в баскетбол, футбол.

4. Специальная физическая подготовка–30 часов

Теория: Организация соревнований, знакомство с правилами соревнований, участники соревнований. Спортивный судья, места проведения соревнований, оборудование и инвентарь, проведение соревнований по волейболу.

Практика: Бег с остановками, с изменением направления, рывки по сигналу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, в упоре лёжа на пальцах. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Многократное бросание и ловля баскетбольного мяча, сжимание теннисного мяча кистями рук. Приседание на двух и одной ноге прыжки со скакалкой. Прыжки с доставанием подвешенных предметов.

5. Техническая подготовка–54 часа

Теория: Установки игрокам по конкретным задачам. Анализ ошибок.

Практика: Верхняя передача мяча в различных построениях, тоже нижняя передача мяча. Нижняя передача через себя после поворота на 180 градусов. Нижняя передача мяча отскочившего от сетки. Верхняя передача в прыжке вперёд, над собой, назад. Передача мяча в комбинациях. Верхняя подача на точность. Приём подач и нападающий удар.

6. Тактическая подготовка–20 часов

Теория: Судейство и жесты судьи.

Практика: Тактические действия игроков в нападении: передача через сетку на игрока плохо принимающего мяч, в свободную зону между игроками, вдоль боковых линий. Подачи в зоны 1 и 5, на переднюю линию. Обманный удар. В защите: страховка при блокировании, взаимодействие защитников сблокирующими. Приём мяча после обманных ударов.

7. Товарищеские встречи. Соревнования, посещение соревнований–22 часа

Теория: Установки игрокам перед игрой и разбор проведённых игр.

Практика: Участие в товарищеских встречах. Посещение соревнований юношеских и взрослых команд.

8. Итоговое занятие –2 часа

Теория: Подведение итогов за год.

Практика: Награждение. Праздник

Особенности организации образовательного процесса третьего года обучения

Перевод занимающихся по годам обучения на всех этапах подготовки осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

В группу третьего года обучения переводятся на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнении обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основной принцип группы третьего года обучения-специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

Хороший материал для оценки успеваемости для оценки успеваемости дают контрольные испытания по физической и тактической подготовке. В контрольных испытаниях учитывается

количественная сторона, а так же качество выполнения приема. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочной группе проводится контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителем объединения совместно с занимающимися.

Для закрепления знаний проводятся теоретические «тренировки», работа над раскладами технических приемов, анализ игровых действий профессиональных спортсменов по видеофрагментам и фотографиям, просмотр видеозаписей собственных ударов воспитанников в замедленном темпе.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

- Продолжать изучать и совершенствовать основы техники и тактики игры;
- Приобретать соревновательный опыт путем участия в соревнованиях.

Развивающие:

- Продолжать развивать уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Развивать лидерские качества у учащихся;
- Способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся.

Воспитательные:

- Воспитать позитивные морально-волевые качества для участия в соревнованиях.
- Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- Пропаганда здорового образа жизни.

Планируемые результаты третьего года обучения соответственно задачам

Личностные:

- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;

- Воспитают лидерские и морально-волевые качества.
- Воспитают трудолюбие и целеустремленность

Метапредметные:

- Овладеют навыками общения в коллективе;
- Повысят общую физическую подготовленность.

Предметные:

- Получат опыт участия в соревнованиях
- Разовьют специальные физические способности, необходимые для игры в волейбол.

**Календарно-тематическое планирование
(третий год обучения)**

№ п/п	Тема.	Дата	
		План	Факт
1	Гигиена спортсмена. Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии.		
2	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии.		
3	Совершенствование верхней передачи мяча. Учебная игра.		
4	Совершенствование верхней передачи мяча. Учебная игра.		
5	Совершенствование атакующего удара. Учебная игра.		
6	Совершенствование атакующего удара. Учебная игра.		
7	Круговая тренировка.		
8	Совершенствование командных действий в защите.		
9	Товарищеская встреча.		
10	Совершенствование командных действий в защите.		
11	Круговая тренировка.		
12	Совершенствование командных действий в нападении.		
13	Товарищеская встреча.		
14	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Учебная игра.		
15	Скоростно-силовая подготовка.		
16	Учебная игра.		
17	ОФП. Учебная игра.		
18	Совершенствование приема мяча от сетки.		
19	Товарищеская встреча.		
20	Товарищеская встреча.		
21	Групповые тактические взаимодействия.		
22	Круговая тренировка.		
23	Учебно-тренировочная игра с анализом действий команды.		
24	Учебно-тренировочная игра с анализом действий команды.		
25	ОФП и СФП.		
26	Изучение защиты в линию.		
27	Изучение защиты углом вперед.		
28	Изучение защиты углом назад.		
29	Товарищеская встреча.		
30	Совершенствование командных действий в нападении.		
31	ОФП и СФП.		
32	Учебно-тренировочная игра с анализом действий команды.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

33	Судейство игры. Жесты.		
34	Товарищеская встреча.		
35	Взаимодействия игроков передней и задней линии.		
36	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).		
37	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).		
38	Товарищеская встреча.		
39	Совершенствование индивидуальных тактических действий.		
40	Совершенствование индивидуальных тактических действий.		
41	Товарищеская встреча.		
42	Совершенствование командных тактических действий.		
43	Товарищеская встреча.		
44	Упражнения для развития силы, выносливости.		
45	Учебная игра.		
46	Товарищеская встреча.		
47	Учебная игра.		
48	Круговая тренировка		
49	ОФП. Чередование способов подач. Учебная игра.		
50	ОФП. Чередование способов подач. Учебная игра.		
51	Товарищеская встреча.		
52	Учебная игра.		
53	Взаимодействия игроков передней и задней линии.		
54	Взаимодействия игроков передней и задней линии.		
55	Перемещение игроков по площадке.		
56	ОФП и СФП.		
57	Товарищеская встреча.		
58	Товарищеская встреча.		
59	Товарищеская встреча.		
60	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны.		
61	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны.		
62	Скоростно-силовая подготовка.		
63	Товарищеская встреча.		
64	Товарищеская встреча.		
65	Товарищеская встреча.		
66	Совершенствование командных действий в защите.		
67	Совершенствование командных действий в защите		
68	Совершенствование командных действий в нападении.		
69	Совершенствование командных действий в нападении.		
70	Учебная игра.		
71	Учебная игра.		
72	Итоговое занятие. Награждение. Праздник.		

Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие –2 часа

Теория: Влияние спорта на укрепления здоровья.

Практика: КИ. Игра в волейбол.

2. Основы методики обучения и тренировки–4 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:45 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

Теория: Понятия об обучении и тренировки игры в волейбол.

Практика: Совершенствование физических качеств. Эстафеты. Акробатические упражнения.

3. Общефизическая подготовка–20 часов

Теория: Классификация упражнений учебно-тренировочного процесса в волейболе.

Практика: Совершенствование физических качеств. Упражнение на гимнастических снарядах (перекладина, брусья). Прыжки со скакалкой, опорные прыжки, прыжки с подкидного мостика. Бег с ускорениями. Кросс до 1000м. Эстафетный бег с этапами 50-60м. Метание гранаты 250-700гр. Метание мяча в цель и на дальность. Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч 7:7. Эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка–20 часов

Теория: Основные формы организации и проведения занятия физической культурой.

Практика: Совершенствование упражнений второго года обучения. Челночный бег 10X10м. Приём и передача мяча в приседе. Прыжки вверх с места и разбега в квадрат 50X50см. Бег 92м. в пределах границ волейбольной площадки. Акробатические упражнения. Перекаты в сторону, назад, кувырки с места и разбега вперёд, назад, боком. Падение на грудь.

5. Техническая подготовка –56 часов

Теория: Методика физической подготовки, обучения техники и тактики. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Практика: Совершенствование упражнений второго года обучения. Верхние подачи на точность, на точность и силу, с низкой траекторией полёта мяча над сеткой. Верхняя подача в прыжке. Приём силовых подач. Нападающие удары через сетку из различных зон. Блокирование нападающих ударов: одиночное, групповое.

6. Тактическая подготовка–20 часов

Теория: Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика: Тактические действия игроков: выбор места для блокирования нападающего удара, взаимодействие игроков задней и передней линий при блокировании, при приёме подачи, система игры при страховке блокирующих игроков. Выход игроков задней линии к сетке при подаче мяча противником.

7. Товарищеские встречи. Соревнования, посещение соревнований–20 часов

Теория: Установки игрокам перед игрой и разбор проведённых игр.

Практика: Участие в товарищеских встречах, в играх на первенство школы, района, города. Посещение соревнований юношеских и взрослых команд.

8. Итоговое занятие–2 часа

Теория: Подведение итогов реализации программы м за год.

Практика: Награждение. Праздник.

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативность образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы:

-Педагогическое наблюдение;

-Выполнение практических заданий педагога.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:45 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- Педагогическое наблюдение;
- Опрос на выявление умения рассказать правила игры;
- Выполнение тестовых заданий для определения уровня освоения навыка;
- Анализ педагогом и учащимися качества выполнения технических элементов и приобретенных навыков.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- Устный опрос;
- Выполнение тестовых заданий;
- Игровые формы;
- Технический зачёт, который содержит в себе проверку физической и технической подготовленности, а также умения исполнять технические приёмы и комбинации в игровых условиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- Открытое занятие для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения программным материалом. Ученики демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе;
- Анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Диагностика уровня личностного развития учащегося проводится по следующим параметрам: умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту “Определение уровня развития личностных качеств учащихся”, используя следующую шкалу.

Оценка параметров:

- Начальный уровень –1 балл;
- Средний уровень –2 балла;
- Высокий уровень –3 балла.

Уровень:

- 10-15 баллов –начальный уровень;
- 16-26 баллов –средний уровень;
- 27-32 баллов –высокий уровень.

Предметная диагностика проводится в форме:

- опросов;
- контрольных упражнений (КУ);
- соревнований.

Форма подведения итогов реализации программы

Спортивный праздник.

Для определения уровня технической подготовленности детей предполагаются контрольные упражнения, которые выполняются в начале каждого учебного года.

Первый год обучения:

1. Передача и приём мяча в парах (20 передач и более).
2. Передача мяча через сетку в заданную зону.
3. Передача мяча, в прыжке, двумя руками через сетку, вдоль сетки.
4. Игра в кругу «картошка».

Второй год обучения:

1. Подача мяча снизу и сбоку на точность в пределы площадки, в правую и левую половину, в зоны 1,5,6.
2. Приём подачи и первая передача:
 - из зоны 6 в зону 3;
 - из зоны 5 в зоны 2,3,4.
 - из зоны 1 в зону 3.

Третий год обучения:

1. Прямая верхняя подача в пределы площадки (не менее 7 из 10), в заданную зону.
2. Нападающие удары прямо по ходу.
3. Блокирование одиночное и групповое.
4. Приём мяча одной рукой, ногой.

Методические материалы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1 год обучения						
1	Вводное занятие	Теоретическое и практическое занятие	Рассказ, беседа	Презентация	Опрос КИ	Компьютер, экран, проектор.
2	Гигиена юного спортсмена	Теоретическое и практическое занятие.	Рассказ, беседа	Видео -и фотоматериалы.	Опрос -беседа. Выполнение заданий	Компьютер, экран, проектор.
3	Общефизическая подготовка	Теоретическое и практическое занятие.	Рассказ, показ	Спортивный инвентарь, скамейка гимнастическая, шведская стенка, гимнастические маты, мячи набивные и т.д.	Опрос	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:45 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

4	Специальная физическая подготовка	Теоретическое и практическое занятие. Игра.	Рассказ, показ	Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки. Волейбольные мячи Набивные мячи 1 и 3кг.	Опрос	
5	Техническая подготовка	Теоретическое и практическое занятие. Игра.	Рассказ, показ	Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки. Волейбольные мячи Набивные мячи 1 и 3кг.	Опрос	
6	Тактическая подготовка	Теоретическое и практическое занятие Игра.	Рассказ, показ.	Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки. Волейбольные мячи Набивные мячи 1 и 3кг.	Игра.	
7	Волейбол по упрощённым правилам.	Игра. Соревнование.		Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки. Волейбольные мячи. Набивные мячи 1 и 3кг.	Игра	
8	Итоговое занятие	Спортивный праздник.	Подведение итогов	Грамоты. Презентация.	Награждение	Компьютер, экран, проектор.
2 год обучения						
1	Вводное занятие.	Теоретическое занятие.	Рассказ, беседа	Презентация.	Опрос. КИ	Компьютер, экран, проектор
2	Правила игры в волейбол.	Теоретическое занятие. Игра.	Рассказ, беседа	Видео-и фотоматериалы.	Опрос - беседа. Судейство	Компьютер, экран, проектор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:45 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

3	Общефизическая подготовка	Практическое занятие. Игра.	Рассказ, показ	Спортивный инвентарь, скамейка гимнастическая, шведская стенка, гимнастические маты, мячи набивные и т.д.	Опрос. Анализ игры	
4	Специальная физическая подготовка	Теоретическое и практическое занятие. Игра.	Рассказ, показ	Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки. Волейбольные мячи Набивные мячи 1 и 3кг.	Опрос. Анализ игры	
5	Техническая подготовка	Теоретическое и практическое занятие. Игра.	Рассказ, показ	Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки. Волейбольные мячи Набивные мячи 1 и 3кг.	Опрос. Анализ игры.	
6	Тактическая подготовка	Теоретическое и практическое занятие. Игра.	Рассказ, показ.	Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки. Волейбольные мячи Набивные мячи 1 и 3кг.	Анализ игры.	
7	Товарищеские встречи. Соревнования, посещение соревнований	Игра. Соревнование.		Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки. Волейбольные мячи, набивные мячи 1 и 3кг	Анализ игры.	

8	Итоговое занятие	Спортивный праздник.	Подведение итогов.	Грамоты. Презентация.	Награждение	Компьютер, экран, проектор
3 год обучения						
1	Вводное занятие	Теоретическое и практическое занятие Игра.	Рассказ, беседа		КИ. Анализ Игры.	
2	Основы методики обучения и тренировки.	Теоретическое и практическое занятие.	Рассказ, беседа	Видео-и фотоматериалы	Опрос - беседа	Компьютер, экран, проектор
3	Общеспортивная физическая подготовка	Теоретическое и практическое занятие	Рассказ, показ	Спортивный инвентарь, скамейка гимнастическая, шведская стенка, гимнастические маты, мячи набивные и т.д.	Опрос. КИ	
4	Специальная физическая подготовка	Теоретическое и практическое занятие. Игра.	Рассказ, показ	Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки. Волейбольные мячи Набивные мячи 1 и 3кг.	Опрос. Анализ игры	
5	Техническая подготовка	Теоретическое и практическое занятие. Игра.	Рассказ, показ	Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки. Волейбольные мячи Набивные мячи 1 и 3кг.	Опрос. Анализ игры	
6	Тактическая подготовка	Теоретическое и практическое занятие. Игра.	Рассказ, показ.	Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки.	Игра. Анализ игры	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:45 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

				Волейбольные мячи Набивные мячи 1 и 3кг.		
7	Товарищеские встречи. Соревнования, посещение соревнований.	Игра. Соревнование.		Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки. Волейбольные мячи Набивные мячи 1 и 3кг.	Игра Анализ игры	
8	Итоговое занятие	Спортивный праздник.	Подведение итогов.	Грамоты. Презентация.	Награждение	Компьютер, экран, проектор.

Оценка общефизической подготовки (11-15 лет)

Контрольные испытания (тесты)	Возраст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
	12	6 - "	5,8-5,4	4,9 - "	6,3 - "	6,0-5,4	5 - "
	13	5,9 - "	5,6-5,2	4,8 - "	6,2 - "	6,2-5,5	5 - "
	14	5,8 - "	5,5-5,1	4,7 - "	6,1 - "	5,9-5,4	4,9 - "
	15	5,5 - "	5,3-4,9	4,5 - "	6 - "	5,8-5,3	4,9 - "
Челночный бег 3x10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
	12	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10 - "	9,6-9,1	8,8 - "
	13	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10 - "	9,5-9,0	8,7 - "
	14	9 - "	8,7-8,3	8 - "	9,9 - "	9,4-9,0	8,6 - "
	15	8,6 - "	8,4-8,0	7,7 - "	9,7 - "	9,3-8,8	8,5 - "
Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
	12	145 - "	165-180	200 - "	135 - "	155-175	190 - "
	13	150 - "	170-190	205 - "	140 - "	160-180	200 - "
	14	160 - "	180-195	210 - "	145 - "	160-180	200 - "
	15	175 - "	190-205	220 - "	155 - "	165-185	205 - "
6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
	12	950 - "	1100-1200	1350 - "	750 - "	900-1050	1150 - "
	13	1000 - "	1150-1250	1400 - "	800 - "	950-1100	1200 - "
	14	1050 - "	1200-1300	1450 - "	850 - "	1000-1150	1250 - "
	15	1100 - "	1250-1350	1500 - "	900 - "	1050-1200	1300 - "
Наклон вперед из положения	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
	12	2 - "	6-8	10 - "	5 - "	9-11	16 - "
	13	2 - "	5-7	9 - "	6 - "	10-12	18 - "

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:45 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

стоя, см	14	3 - "-	7-9	11 - "-	7 - "-	12-14	20 - "-
	15	4 - "-	8-10	12 - "-	7 - "-	12-14	20 - "-
Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол- во раз	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
	12	1	4-6	7 - "-	-	-	-
	13	1	5-6	8 - "-	-	-	-
	14	2	6-7	9 - "-	-	-	-
	15	3	7-8	10 - "-	-	-	-
На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
	12	-	-	-	4 - "-	11-15	20 - "-
	13	-	-	-	5 - "-	12-15	19 - "-
	14	-	-	-	5 - "-	13-15	17 - "-
	15	-	-	-	5 - "-	12-13	16 - "-

Список использованной литературы педагогом для составления программы и проведения занятий

1. Рыцарев В.В. «Волейбол. Теория и практика». –2016 г.
2. Березин И. П., Дергачев Л. Б. «Школа здоровья». -М., 2009 г
3. Презентация: Тактика игры в волейболе.-Rutube25/03/2013.
4. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. «Волейбол. Начальное обучение». –М., 2015
5. Матвеев А.П. Физическая культура. -М., 2005 г.
6. ГамоваЕ.А. «GameOver. Волейбол продолжается». –М., -2017
7. Коротаева Е.Ю. «Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола».–2017
8. Синяков А. В. Самоконтроль физкультурника. -М., 2004.
9. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания. –М.; Просвещение, 2005г.

Интернет ресурсы для детей и родителей

1. <https://www.championat.com/volleyball/>
2. <http://www.volley.ru/>
3. <https://www.youtube.com/>
4. <http://volleysert.ru/category>
5. <http://tvou-volleyball.ru/obuchenie/trenirovki-po-volejbolu/>
6. <http://www.volley4all.net/training.html>
7. https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол_на_Олимпийских_играх

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:45 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91