

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
_____ С. Е. Кузнецова
Приказ № 421 от «30» августа 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Возраст учащихся от 12 до 14 лет
Срок реализации 2 года

Разработчик:
Синицын Дмитрий Александрович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и является общекультурной по уровню освоения. При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также программа направлена на приобретение благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 12-14 лет и реализуются в течение 2-х лет. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста

Адресат программы: 12-14 лет

Уровень освоения

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Отличительные особенности: программа «Волейбол» даёт обучающимся теоретические сведения о волейболе, овладение и совершенствование приемами техники и тактики игры, совершенствование навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Объем и срок освоения: 4 часа в неделю, в 1 год (144 ч.) и 4 часа в неделю во второй год(144ч.). 2 года. Всего 288 часов.

Цель образовательной программы всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Оздоровительные:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание в течение года 12 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
- участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ

**Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы
Волейбол**

Предметные:

- понимание роли и значения волейбола в формировании личностных качеств
- включении в здоровый образ жизни,
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий внеурочной деятельностью с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривание последовательности действий;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
- умение работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- нахождение ответов на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- выполнение различных роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию,
- определение и высказывание простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);

. Организационно-педагогические условия реализации: возрастные особенности детей среднего школьного возраста

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на занятии зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, умением самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, химией, математикой и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно – познавательной деятельности. Усвоение знаний контролируется на основе наблюдения, опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Занятия образовательно – обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углубленного разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих занятиях задается в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Особенностями целевых занятий с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части занятия; использование двух режимов нагрузки-развивающего (пульс до 160 ударов в минуту) и тренирующего (пульс свыше 160 ударов в минуту); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Учитель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

Форма(ы) обучения: очная.

Особенности реализации: заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что

позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Условия набора и формирования групп; в группу принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом к урокам физической культуры. Группа разновозрастная.

Срок реализации программы – 2 года, учебно-тренировочная нагрузка на группу 4 часа в неделю в 1 год (144 ч.) и 4 часа в неделю во второй год (144 ч.). Наполняемость группы: 1 года обучения - 15 человек, 2 года обучения – 15 человек.

Формы организации и проведения занятий; групповые.

Материально – техническое оснащение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь и оборудование:

волейбольные мячи -15-20 штук;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
волейбольная сетка;
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;
татами;
гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Кадровое обеспечение: реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы. Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям: среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы; дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Использование элементов здоровьесберегающих технологий:

- соответствующая СанПиНу освещенность в учебных классах;
- создание экологического комфорта в классе;

- применение эмоциональных разгрузок на занятиях;
- создание уважительного отношения к различным особенностям воспитанников;
- внешний вид воспитанников.

Учебный план 1 года обучения
Общекультурный уровень
 возраст учащихся от 12 до 14 лет
 срок освоения 2 лет

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	5	-	5	Вводный
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20	2	18	Текущий
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	29	2	27	Текущий
4.	Тактичекая подготовка	24	4	20	Текущий
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	33	1	32	Текущий
6.	Техническая подготовка (ТП)	20	3	17	Текущий
7.	Контрольно-оценочные нормативы	4	-	4	Промежуточн ый
8.	Соревнования	8	7	1	Итоговый
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый
10.	Итого	144	19	125	

Учебный план 2 года обучения
Общекультурный уровень
 возраст учащихся от 12 до 14 лет
 срок освоения 2 лет

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	4	-	4	Предварительная
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	12	1	11	Текущая

3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	32	2	30	Текущая
4.	Тактичекая подготовка	29	4	25	Текущая
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	26	1	25	Текущая
6.	Техническая подготовка (ТП)	26	3	23	Текущая
7.	Контрольно-оценочные нормативы	4	-	4	Промежуточная
8.	Соревнования	10	1	9	Итоговая
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая
10.	Итого	144	12	132	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
_____ С. Е. Кузнецова
Приказ № 421 от «30» августа 2024г.

Календарный учебный график

Уровень	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Обще-культурный	1	01.09.	25.05	36	144	2 раз в неделю по 2 часа
Обще-культурный	2	01.09.	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа 1-го года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»

Возраст учащихся от 12 до 14 лет.
Срок освоения 2 года

Разработчик:
Синицын Дмитрий Александрович
педагог дополнительного образования

Задачи

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Оздоровительные:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание в течение года 12 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);

- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
- участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ

Ожидаемые результаты 1 года обучения.

Предметные:

- понимание роли и значения волейбола в формировании личностных качеств
- включении в здоровый образ жизни,
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий внеурочной деятельностью с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривание последовательности действий;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
- умение работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- нахождение ответов на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- выполнение различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию,
- определение и высказывание простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения занимающиеся:

Будут знать: общие основы волейбола, представление о технических приемах в волейболе.

Будут уметь: играть по упрощенным правилам, будут понимать терминологию и жестикуляцию.

Овладеют: техникой верхних и нижних передач, техникой верхнего и нижнего приема мяча, овладеют техникой подачи мяча снизу.

Содержание программы 1 года обучения

Теория	Практика
1. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1. Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства
2. Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.	2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения для рук; для плечевого пояса; упражнения для мышц ног; развитие координации; Упражнения на растяжку.
3. Влияние общей физической подготовки на организм.	3. Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения для мышц брюшного пресса; Упражнения для мышц спины; Упражнения для мышц рук; Упражнения на развитие выносливости.
4. Создание представления об изучаемом действии; Ознакомление с техникой изучаемого действия;	4. Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым: а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях; Закрепление тактических навыков в процессе игры.
5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.	5. Специальная физическая подготовка (СФП) Стойки, перемещения волейболиста; Челночный бег 3x10м, 5x10м; Подводящие упражнения для приема и передач, подач; Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения; Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести; Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач; Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара;
6. Терминология; Показ приема тренером или на слайдах,	6. Техническая подготовка (ТП)

плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; Объяснение техники выполнения приема.	Овладение структурными звеньями приема; Сочетание звеньев приема; Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; Прочное овладение основой приема; усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры; Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.
7.	7. Контрольно-оценочные нормативы. Челночный бег 3x10 (8,5; 8,0) Прыжок в длину с места (155м; 165м) Метание набивного мяча (5м; 8м) Поддачи (3 из 9) Передачи мяча в парах через сетку (15 из 15) Передачи мяча в баскетбольном круге (10)
8. Объяснение правил соревнования	8. Соревнования Соревнования по волейболу среди школ Фрунзенского района
9.	9. Итоговое занятие. Подведение итогов года

**Календарно-тематическое планирование 1 года обучения
1-2 полугодие**

Раздел / № занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактические даты
1	Общие основы волейбола, техника безопасности.	2		
2	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	2		
3	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	2		
4	Тактическая подготовка, СФП.	2		
5	ОРУ, методика судейства, ОФП.	2		
6	ОРУ, техническая подготовка.	2		
7	ОРУ, техническая подготовка.	2		
8	СФП, техническая подготовка.	2		
9	ОФП, техническая подготовка.	2		
10	ОРУ, СФП.	2		
11	ОРУ, тактическая подготовка.	2		
12	ОРУ, тактическая подготовка.	2		
13	ОРУ, ОФП.	2		
14	СФП, техническая подготовка.	2		

15	СФП, техническая подготовка.	2		
16	ОРУ, СФП, Соревнования.	2		
17	ОРУ, СФП, Соревнования.	2		
18	ОРУ, ОФП.	2		
19	ОРУ, тактическая подготовка.	2		
20	ОРУ, тактическая подготовка.	2		
21	ОРУ, Техническая подготовка.	2		
22	ОРУ, Соревнования.	2		
23	ОРУ, Соревнования.	2		
24	Соревнования.	2		
25	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
26	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
27	ОРУ, СФП, тактическая подготовка.	2		
28	ОРУ, ОФП.	2		
29	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
30	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
31	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
32	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
33	Контрольно оценочные нормативы..	2		
34	Контрольно оценочные нормативы	2		
35	Методика судейства, правила.	2		
36	Техника безопасности, правила игры, методика судейства.	2		
37	ОРУ, ОФП.	2		
38	ОРУ, СФП.	2		
39	Тактическая подготовка, ОРУ	2		
40	Тактическая подготовка, ОРУ	2		
41	ОФП, техническая подготовка.	2		
42	СФП, тактическая подготовка.	2		
43	ОФП, техническая подготовка.	2		
44	СФП, тактическая подготовка.	2		
45	ОФП, методика судейства.	2		
46	Соревнования.	2		
47	Соревнования.	2		
48	ОФП, техническая подготовка.	2		
49	СФП, тактическая подготовка.	2		
50	СФП, тактическая подготовка.	2		
51	Контрольно-оценочные нормативы.	2		
52	Контрольно-оценочные нормативы.	2		
53	Контрольно-оценочные нормативы.	2		
54	Соревнования.	2		
55	Соревнования.	2		
56	ОФП, техническая подготовка.	2		
57	СФП, тактическая подготовка.	2		
58	ОФП, техническая подготовка.	2		
59	СФП, тактическая подготовка.	2		
60	ОРУ, ОФП.	2		
61	ОФП, техническая подготовка.	2		
62	ОФП, техническая подготовка.	2		
63	СФП. Тактическая подготовка.	2		

64	ОРУ, ОФП, техническая подготовка.	2		
65	СФП, техническая подготовка.	2		
66	ОРУ, ОФП, техническая подготовка.	2		
67	Техническая подготовка, тактическая подготовка.	2		
68	Контрольно-оценочные нормативы.	2		
69	Итоговое занятие.	2		
70	Общие основы волейбола, техника безопасности.	2		
71	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	2		
72	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	2		

Рабочая программа 2-го года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»

Возраст учащихся от 12 до 14 лет.
Срок освоения 2 года

Разработчик:
Синицын Дмитрий Александрович
педагог дополнительного образования

Задачи

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Оздоровительные:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание в течение года 12 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
- участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ

Ожидаемые результаты 2 года обучения.

Предметные:

- понимание роли и значения волейбола в формировании личностных качеств
- включении в здоровый образ жизни,
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий внеурочной деятельностью с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривание последовательности действий;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
- умение работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- нахождение ответов на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- выполнение различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию,
- определение и высказывание простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Ожидаемые результаты

К концу 2 года обучения занимающиеся:

Будут знать: общие основы волейбола, представление о технических приемах в волейболе.

Будут уметь: играть по упрощенным правилам, будут понимать терминологию и жестикуляцию.

Овладеют: техникой верхних и нижних передач, техникой верхнего и нижнего приема мяча, овладеют техникой подачи мяча снизу.

Содержание программы 2 года обучения

Теория	Практика
1. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1. Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства
2. Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.	2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения для рук; для плечевого пояса; упражнения для мышц ног; развитие координации; Упражнения на растяжку.
3. Влияние общей физической подготовки на организм.	3. Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения для мышц брюшного пресса; Упражнения для мышц спины; Упражнения для мышц рук; Упражнения на развитие выносливости.
4. Создание представления об изучаемом действии; Ознакомление с техникой изучаемого действия;	4. Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым: а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях; Закрепление тактических навыков в процессе игры.

5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.	5. Специальная физическая подготовка (СФП) Стойки, перемещения волейболиста; Челночный бег 3x10м, 5x10м; Подводящие упражнения для приема и передач, подач; Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения; Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести; Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач; Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара;
6. Терминология; Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; Объяснение техники выполнения приема.	6. Техническая подготовка (ТП) Овладение структурными звеньями приема; Сочетание звеньев приема; Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; Прочное овладение основой приема; усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры; Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.
7.	7. Контрольно-оценочные нормативы. Челночный бег 3x10 (8,5; 8,0) Прыжок в длину с места (155м; 165м) Метание набивного мяча (5м; 8м) Подачи (3 из 9) Передачи мяча в парах через сетку (15 из 15) Передачи мяча в баскетбольном круге (10)
8. Объяснение правил соревнования	8. Соревнования Соревнования по волейболу среди школ Фрунзенского района
9.	9. Итоговое занятие. Подведение итогов года

**Календарно-тематическое планирование 2 года обучения
1-2 полугодие**

Раздел / № занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактические даты
1	Общие основы волейбола, техника безопасности.	2		

2	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	2		
3	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	2		
4	Тактическая подготовка, СФП.	2		
5	ОРУ, методика судейства, ОФП.	2		
6	ОРУ, техническая подготовка.	2		
7	ОРУ, техническая подготовка.	2		
8	СФП, техническая подготовка.	2		
9	ОФП, техническая подготовка.	2		
10	ОРУ, СФП.	2		
11	ОРУ, тактическая подготовка.	2		
12	ОРУ, тактическая подготовка.	2		
13	ОРУ, ОФП.	2		
14	СФП, техническая подготовка.	2		
15	СФП, техническая подготовка.	2		
16	ОРУ, СФП, Соревнования.	2		
17	ОРУ, СФП, Соревнования.	2		
18	ОРУ, ОФП.	2		
19	ОРУ, тактическая подготовка.	2		
20	ОРУ, тактическая подготовка.	2		
21	ОРУ, Техническая подготовка.	2		
22	ОРУ, Соревнования.	2		
23	ОРУ, Соревнования.	2		
24	Соревнования.	2		
25	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
26	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
27	ОРУ, СФП, тактическая подготовка.	2		
28	ОРУ, ОФП.	2		
29	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
30	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
31	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
32	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
33	Контрольно оценочные нормативы..	2		
34	Контрольно оценочные нормативы	2		
35	Методика судейства, правила.	2		
36	Техника безопасности, правила игры, методика судейства.	2		
37	ОРУ, ОФП.	2		
38	ОРУ, СФП.	2		
39	Тактическая подготовка, ОРУ	2		
40	Тактическая подготовка, ОРУ	2		
41	ОФП, техническая подготовка.	2		
42	СФП, тактическая подготовка.	2		
43	ОФП, техническая подготовка.	2		
44	СФП, тактическая подготовка.	2		
45	ОФП, методика судейства.	2		
46	Соревнования.	2		
47	Соревнования.	2		
48	ОФП, техническая подготовка.	2		

49	СФП, тактическая подготовка.	2		
50	СФП, тактическая подготовка.	2		
51	Контрольно-оценочные нормативы.	2		
52	Контрольно-оценочные нормативы.	2		
53	Контрольно-оценочные нормативы.	2		
54	Соревнования.	2		
55	Соревнования.	2		
56	ОФП, техническая подготовка.	2		
57	СФП, тактическая подготовка.	2		
58	ОФП, техническая подготовка.	2		
59	СФП, тактическая подготовка.	2		
60	ОРУ, ОФП.	2		
61	ОФП, техническая подготовка.	2		
62	ОФП, техническая подготовка.	2		
63	СФП. Тактическая подготовка.	2		
64	ОРУ, ОФП, техническая подготовка.	2		
65	СФП, техническая подготовка.	2		
66	ОРУ, ОФП, техническая подготовка.	2		
67	Техническая подготовка, тактическая подготовка.	2		
68	Контрольно-оценочные нормативы.	2		
69	Итоговое занятие.	2		
70	Общие основы волейбола, техника безопасности.	2		
71	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	2		
72	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	2		

Организация работы с родителями.

Цель работы с родителями: Выявление и совместное решение проблем, влияющих на процесс обучения и воспитания ребенка.

Задачи работы с родителями: Ознакомление родителей с программой обучения, планом мероприятий; Консультации родителей по организации образовательного процесса и домашних занятий; Вовлечение родителей в спортивную жизнь гимназии; Решение проблем, связанных с перспективами развития детей.

Только тесное сотрудничество с родителями может способствовать формированию гармонично развитой, нравственной, творческой, спортивной, способной к самосовершенствованию и самореализации личности. Спортивное воспитание характеризуется своей особой ролью в развитии личности ребенка, воздействуя на интеллект, эмоциональную сферу, творческие способности.

Повышение роли семьи – это путь к социализации подрастающего поколения. Основной принцип в работе с семьей – индивидуальный подход и использование индивидуальных методов работы с родителями.

Наряду с информированием родителей о содержании занятий и об успехах их детей в обучении родители активно вовлекаются в процесс организации работы: в сопровождение на соревнования. Организация совместной деятельности детей и родителей служит для поднятия престижа семьи, сплочения семьи через общие интересы и увлечения, трансляции семейных традиций.

Формируемые компетенции

Социальные:

- умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками;
- готовность следовать правилам игры;
- готовность систематически приобретать новые знания и умения и делиться ими с другими;
- умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды;
- умение понимать других игроков как выразителей интересов команды;
- умение целенаправленно взаимодействовать с командой в ходе игры;
- умение пользоваться невербальными, специфическими для данной игры, символами и знаками;
- умение использовать своеобразность функций, закрепленных за игроком.

Коммуникативные:

- Выполнение упражнений по словесной инструкции и по инструкции предоставленной в печатном виде (примеры инструкций представлены в таблицах)
- Выполнение домашних заданий по написанию инструкций по выполнению упражнений.

Информационные:

При помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер, модем, копир) и информационных технологий (аудио- и видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет) формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее. Эта компетенция обеспечивает навыки деятельности ученика с информацией, содержащейся в учебных предметах образовательных областях, а также в окружающем мире.

Личностные:

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства

Учебно-познавательные:

- учебные достижения
- интеллектуальные задания;
- умение учиться и оперировать знаниями.

Оценочные и методические материалы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	12-14 лет	12-14 лет
		Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-
	Бег 60 м, сек	-	-
	Бег 100 м, сек	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	13

Методическое обеспечение

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.

		фронтальная	Конспекты занятий для педагога.		
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3.	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
4.	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
5.	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
6.	Контрольно-оценочные нормативы	Индивидуальная, коллективно-групповая.	Практические занятия.	Терминология.	Тест, соревнования.
7.	Соревнования	Коллективно-групповая	Словесный.	Терминология, жестикуляция, схемы.	Протоколы.

Информационные источники

Список литературы, используемый при составлении программы:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

Список литературы для детей и родителей:

1. Берзин А.А., Лукашин Ю.С. Сто игр на нашем дворе. – М.: Детская литература, 1966
2. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
4. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75) (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».