

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 391  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим Советом  
Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом от \_\_\_\_\_ 2024 № \_\_\_\_\_  
Директор ГБОУ СОШ № 391  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Рябова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст учащихся: 11-15, 15-18 лет

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования  
**Теплинский Олег Дмитриевич**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.**

**Уровень освоения общекультурный.**

Программа «Волейбол» предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических качеств, формирование различных двигательных навыков, способности переносить большие физические и психические нагрузки. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Актуальность** заключается в жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа «Волейбол» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности программы**

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Дает возможность заняться волейболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни.

**Адресат программы:** обучающиеся от 11 до 18 лет, проявившие интерес к спортивной деятельности, имеющие достаточный уровень способностей к физической, морально-волевой деятельности, не имеющие противопоказаний к данной предметной области,

**Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год.

144 часа в год, 4 часа в неделю. 2 раза по 2 часа в неделю.

**Цель и задачи программы.**

**Цель** – Организация двигательной деятельности и целенаправленное формирование личности детей; развитие их познавательных способностей, сенсорных систем, психики (внимания, памяти, эмоций, мышления, речи), интересов, потребностей через занятия волейболом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Обучить устойчивости вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки.
- Обучить способности соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их точно, свободно, без напряжения и скованности.
- Обучить воспитанников техническим и тактическим приемам волейбола. Формирование представлений об оздоровлении организма, о регулировании своей физической нагрузки.

**Развивающие:**

- Повысить двигательной активности.
- Развить физические качества: координацию движения, быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.
  - Развить, восстановление и совершенствование психофизических способностей.
  - Развить навыки ведения здорового образа жизни, соблюдения режима дня самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.

- Развить мотивацию и творческие отношения к заинтересовавшему детей виду спорта.
- Развить коммуникативные умения и навыки общения в социуме.
- Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать гармонично развитого ребенка.
- Воспитать волевые качества у подростков посредством занятий волейболом.
- Воспитать основные гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, физической нагрузки и т.д.).
- Воспитать культуру общения, творческое взаимодействие в коллективе, в обществе.

- Воспитать целеустремленность и настойчивость в самореализации, самосовершенствовании и самовыражении в социуме

#### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

**Язык реализации:** Русский.

**Форма обучения:** Очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Выезды на товарищеские встречи, внутришкольные соревнования. Районные соревнования

#### **Условия набора и формирования групп**

Набор на обучение производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования в течении учебного года. Количество учащихся не менее 15 человек

#### **Формы проведения занятий.**

Практическая, комбинированная, соревновательная.

#### **Формы организации и проведения занятий.**

Занятия проходят в форме групповой, фронтальной, коллективной, парной и индивидуальной работы

#### **Материально-техническое оснащение:**

- спортивный зал
- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки – 5-7 штук

- гимнастическая стенка – 15 пролетов

#### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

### Планируемые результаты освоения программы:

#### • Личностные результаты:

- Повысят дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- Будут уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях; уметь оказывать помощь своим сверстникам.

#### Метапредметные результаты:

- Определят наиболее эффективные способы достижения результата;
- Смогут находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- Смогут объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### Предметные результаты:

- Сформируют знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- Будут знать общие основы игры в волейбол. верхнего и нижнего приемов мяча; технику подачи мяча снизу
- Сумеют рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- Смогут вести наблюдение за показателями своего физического развития
- Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры.	5	5	10	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка.	5	15	20	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка.	6	16	22	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка.	8	20	28	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка.	8	20	28	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
6	Игровая подготовка.	6	16	22	Учебная игра, промежуточный отбор
7	Контрольные и календарные игры.	4	10	14	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

	Итого	42	102	144	
--	-------	----	-----	-----	--

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 391  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_  
Директор ГБОУ СОШ №391  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Рябова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
дополнительной общеразвивающей программы  
**«Волейбол»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09 .2024	25.05.2025	36	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Режим работы в период школьных каникул.**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, участия в внутришкольных, муниципальных, районных и городских соревнованиях.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьниками навыков. Последовательное изучение разделов:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. Основным показателем работы – выполнение в конце каждого года обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

**Цель:** Организация двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности детей; развитие их познавательных способностей, сенсорных систем, психики (внимания, памяти, эмоций, мышления, речи), интересов, потребностей через занятия волейболом.

### Задачи.

#### **Обучающие:**

- Обучить устойчивости вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки.
- Обучить способности соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их точно, свободно, без напряжения и скованности.
- Обучить овладению основным навыкам поведения на игровой площадке.
- Обучить техническим и тактическим приемам волейбола.
- Сформировать представления об оздоровлении организма, о регулировании своей физической нагрузки.

#### **Развивающие:**

- - Обеспечить, повышение двигательной активности., полноценного физического развития детей
- Развить физические качества: координацию движения, быстроту силу, ловкость, гибкость, выносливость.
- Развить, восстановление и совершенствование психофизических способностей.
- Развить навыки ведения здорового образа жизни, соблюдения режима дня самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.
- Развить мотивацию и творческое отношение к заинтересовавшему детей виду спорта.
- Развить коммуникативные умения и навыки общения в социуме.
- Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать гармонично развитого ребенка.
- Воспитать волевые качества у подростков посредством занятий волейболом.



- Воспитать основных гигиенических факторов (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, физической нагрузки и т.д.).
- Воспитать культуру общения, творческого взаимодействия в коллективе, в обществе.
- Воспитать целеустремленность и настойчивость в самореализации, самосовершенствовании и самовыражении в социуме.

## **Содержание**

### **1. Общие основы волейбола**

*Теория:* Объяснение, наглядный показ по теме.

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

*Практика* Практическое выполнение: Разминка упражнений на занятиях волейболом

### **2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств):**

*Теория.* Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Объяснение, наглядный показ по теме.

*Практика* Практическое выполнение:

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

### **3. Специальная физическая подготовка:**

*Теория.* Объяснение, наглядный показ по теме.

- Подбор упражнений для развития специальной силы

Упражнения для развития гибкости

*Практика* Практическое выполнение:

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки

### **4. Техническая подготовка:**

*Теория.* Объяснение, наглядный показ по теме.

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

**Практика** Практическое выполнение

Занятия технической подготовкой для повышения спортивного мастерства.

### Планируемые результаты

#### **Предметные результаты**

- - Будут знать основные законы композиции, основы цветоведения;
- - Приобретут начальные навыки работы с материалами и инструментами для бумажного проектирования (бумагой, картоном, оракалом (самоклеющейся пленкой)).
- - Смогут создать плоские и объемные предметы различной сложности, самостоятельно, участвовать в коллективных проектах.

#### **Личностные результаты**

- - Сформируются стороны личности детей; показывающие развитие их познавательных способностей, сенсорных систем, психики (внимания, памяти, эмоций, мышления, речи), интересов,

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные:**

- - Получат первоначальный опыт организации собственной спортивной деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов.

##### **Коммуникативные**

- - Получат первоначальный опыт коммуникативных действий в результате выполнения под руководством педагога групповых творческих работ,
- - Приобретут навыков сотрудничества и взаимопомощи, доброжелательного и уважительного общения со сверстниками и взрослыми.

##### **Познавательные**

- - Приобретут опыт работы с простейшими информационными объектами: рисунком, схемой, видеофрагментами;
- Будут знать общие основы игры в волейбол, верхнего и нижнего приемов мяча;

### Методические и оценочные материалы

#### **Методики, методы и приемы, технологии обучения**

Основными методами обучения являются:

- *Словесные (вербальные) методы обучения:* устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ ситуаций, материалов.
- *Наглядные методы обучения:* просмотр видеоматериалов, демонстрация педагогом примера выполнения задания.
- *Практические методы обучения:* упражнения, ролевая игра, тренинговые задания.
- При обучении используются основные *методы* организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

- Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

- Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

- учебно-познавательный,
- словесные,
- наглядные,
- практические,
- индуктивные
- проблемно-поисковые.

#### **Дидактические средства:**

- Педагогическое наблюдение.
- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.
- Проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов.

#### **Образовательные технологии:**

- информационные (использование различной информации, источников: интернет, презентация, печатные издания),
- электронные образовательные ресурсы.

#### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

- *Практические занятия* - основная форма. Упражнения после теории и примера технического приема. Затем выполнение самостоятельной работы по выполнению какого-либо элемента, а затем применение элемента в игре.

- *Наглядные занятия*: фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.), активный набор информации через использование информационных объектов: фотоматериалов, схем, таблиц, рисунков, моделей, образцов.

- *Нестандартные занятия*: групповое занятие с участием обучающихся соседней школы и проведение товарищеской встречи

#### **Формы подведения итогов реализации программы являются:**

- Дневник достижений, портфолио учащихся
- Открытые занятия с последующим обсуждением.
- Участие в соревнованиях школьного и районного уровня.

#### **Формы фиксации результатов**

- Диагностика (индивидуально). Входная диагностика-сентябрь. Промежуточная диагностика – декабрь. Итоговая диагностика – апрель.

- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

- Карта учета физкультурно-массовых достижений учащихся (участие в товарищеских встречах, соревнованиях, фестивалях)

- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»

- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»

- Готовые работы
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях
- Дипломы, грамоты.
- Размещение результатов в соц сетях и др. Акции, марафоны, МК, конференции.

#### **Формы контроля**

- Опрос., тестовые задания
- Педагогическое наблюдение (в течение года).
- Участие в соревнованиях.

#### **Требования к проведению контроля**

- Систематичность, Объемность, Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса, Разнообразие форм контроля.

#### **Информационные источники**

##### **Нормативно-правовая рамка разработки ДОП**

1. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»// Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021
2. Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ
3. О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся» // Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
5. [Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года](#) // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
6. [Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года](#) // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р
7. [Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#) //Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629
8. [Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ](#) // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816
9. [Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей](#) // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467

##### **Список литературы для педагога**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 2009.
3. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2011.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение», 2003.
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
10. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 2011.

12. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 2012.
13. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
14. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
15. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2003.
16. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2011.
17. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС», 2012.

**Список литературы для учащихся**

1. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 2005.
  2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
  3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2003.
  4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2011.
  5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС», 2012.
1. Презентации, МК, сделанные педагогом самостоятельно, с использованием ЭОР

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 391  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_  
Директор ГБОУ СОШ №391  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Рябова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

дополнительной общеразвивающей программы  
«Волейбол» на 2024-2025 учебный год  
группы №1 Возраст учащихся 15-18 лет  
педагог дополнительного образования: Теплинский Олег Дмитриевич

<b>№ занятия</b>	<b>Раздел \Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>	<b>Примечание</b>
<b>1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Общие основы волейбола. 10 часа.</b>				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Правила выполнения упражнений на занятиях волейболом	2		
2	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Сведения о строении и функциях организма человека	2		
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2		
4	Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом	2		
5	Общие основы волейбола. Правила разминки. Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий инвентарь для игры волейбол			
6	Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств). Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения	2		
7	Подвижные игры	2		
8	ОРУ	2		
9	Бег	2		
10	Прыжки	2		

11	Прыжки	2		
12	Метания	2		
13	Метания	2		
14	Акробатические упражнения	2		
15	Акробатические упражнения	2		
<b>3. Специальная физическая подготовка. 22 часа.</b>				
16	Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений.	2		
17	Упражнения для развития ловкости.	2		
18	Упражнения силовой подготовки.	2		
19	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча, прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте, жонглирование мяча различными частями тела.	2		
20	Упражнения для развития прыгучести	2		
21	Упражнения для развития прыгучести	2		
22	Упражнения для развития координации движений.	2		
23	Упражнения для развития специальной выносливости.	2		
24	Упражнения силовой подготовки.	2		
25	Подбор упражнений для развития специальной силы.	2		
26	Упражнения для развития гибкости.	2		
<b>4. Техническая подготовка. 28 часов.</b>				
27	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).	2		
28	Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.	2		
29	Техника выполнения нижнего приема. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.	2		
30	Техника выполнения нижнего приема. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема.	2		
31	Техника выполнения верхнего приема. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча.	2		

	Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.			
32	Техника выполнения верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.	2		
33	Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи.	2		
34	Техника выполнения нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.	2		
35	Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.	2		
36	Техника выполнения верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.	2		
37	Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.	2		
38	Техника выполнения нижней боковой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.	2		
39	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи	2		
40	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила ОТ	2		
<b>5. Тактическая подготовка. 28 часов.</b>				
41	Обучение индивидуальных действий, тактике нападающих ударов; Нападающий удар задней линии.	2		
42	Обучение индивидуальных действий: Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).	2		
43	Обучение индивидуальных действий: Нападающий удар толчком одной ноги.	2		
44	Обучение индивидуальных действий: При выполнении вторых передач.	2		



45	Обучение групповым взаимодействиям: Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.	2		
46	Обучение групповым взаимодействиям: Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2		
47	Обучение групповым взаимодействиям: Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	2		
48	Обучение технике передаче в прыжке: Отвлекающие действия при вторых передачах.	2		
49	Обучение технике передаче в прыжке: Упражнения на расслабления и растяжения.	2		
50	Обучение технике передаче в прыжке: Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	2		
51	Обучение технике передаче в прыжке: Выполнение упражнений для совершенствования ориентировки игрока.	2		
52	Обучение технике передаче в прыжке: Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.	2		
53	Обучение индивидуальным действиям Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	2		
54	Обучение индивидуальным действиям Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2		
<b>6. Игровая подготовка. 22 часа.</b>				
55	Основы взаимодействия игроков во время игры.	2		
56	Понятие развития игровой комбинации.	2		
57	Понятие: оборонительная, наступательная игра.	2		
58	Правила безопасного ведения двусторонней игры.	2		
59	Использование нижней и верхней прямой подачи.	2		
60	Использование нижней боковой подачи мяча.	2		
61	Использование навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.	2		
62	Использование нижней и верхней прямой подачи при нападении.	2		
63	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча в защите.	2		
64	Техника игры в нападении. Игровые упражнения на развитие силы	2		
65	Техника игры в защите. Игровые упражнения на развитие координации движения.	2		
<b>7. Контрольные и календарные игры. 14 часов.</b>				
66	Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Значение спортивных игр при	2		

	подготовке юных волейболистов.			
67	Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.	2		
68	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.	2		
69	Товарищеские игры с командами соседних школ.	2		
70	Товарищеские игры с командами соседних школ.	2		
71	Итоговые контрольные игры.	2		
72	Итоговые контрольные игры. Аттестация детей по уровням усвоения программы первого года обучения. Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.	2		
<b>Итого</b>		<b>144 часа</b>		

План учебно-воспитательной работы с учащимися объединения  
по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Участие в соревнованиях Открытой Спартакиады ШСК и команд ОУ Красносельского р-на.	октябрь	Территория Красносельского р-на	
2	Участие в соревнованиях Открытой Спартакиады ШСК и команд ОУ Красносельского р-на. Игры по волейболу.	ноябрь		
3	Входная диагностика	декабрь	Школа 391	
4	Товарищеский турнир между командами девочек и юношей	февраль	Спортзал школа 391	
5	Промежуточная диагностика	март	Школа 391	
6	Школьное спортивное состязание между уч-ся 1-го и 2-го годов обучения	апрель	Спортзал школа 391	
7	Итоговая диагностика	май	Школа 391	

План работы с родителями учащихся объединения  
по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Общее родительское собрание. Анкетирование.	сентябрь	Школа 391	
2	Родительское собрание в объединении	сентябрь	Школа 391	

3	Открытое занятие	В течении уч. года	Школа 391	
4	Родительское собрание	декабрь	Школа 391	
5	Мониторинг родительского мнения о результативности работы объединения	1-2 раза за уч. год	Школа 391	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 391  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом от \_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Директор ГБОУ СОШ №391  
\_\_\_\_\_  
Е.Б. Рябова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
**«Волейбол»** на 2024-2025 учебный год  
группы №2 Возраст учащихся 11-15 лет  
педагог дополнительного образования: Теплинский Олег Дмитриевич

<b>№ занятия</b>	<b>Раздел \Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>	<b>Примечание</b>
<b>1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Общие основы волейбола. 10 часа.</b>				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Правила выполнения упражнений на занятиях волейболом.	2		
2	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Сведения о строении и функциях организма человека.	2		
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2		
4	Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.	2		
5	Общие основы волейбола. Правила разминки. Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.	2		
<b>2. Общая физическая подготовка. 20 часов.</b>				
6	Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств). Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	2		
7	Подвижные игры	2		
8	ОРУ	2		
9	Бег	2		

10	Прыжки	2		
11	Прыжки	2		
12	Метания	2		
13	Метания	2		
14	Акробатические упражнения	2		
15	Акробатические упражнения	2		
<b>3. Специальная физическая подготовка. 22 часа.</b>				
16	Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений.	2		
17	Упражнения для развития ловкости.	2		
18	Упражнения силовой подготовки.	2		
19	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча, прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте, жонглирование мяча различными частями тела.	2		
20	Упражнения для развития прыгучести	2		
21	Упражнения для развития прыгучести	2		
22	Упражнения для развития координации движений.	2		
23	Упражнения для развития специальной выносливости.	2		
24	Упражнения силовой подготовки.	2		
25	Подбор упражнений для развития специальной силы.	2		
26	Упражнения для развития гибкости.	2		
<b>4. Техническая подготовка. 28 часов.</b>				
27	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).	2		
28	Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.	2		
29	Техника выполнения нижнего приема. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.	2		
30	Техника выполнения нижнего приема. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема.	2		
31	Техника выполнения верхнего приема.	2		

	Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.			
32	Техника выполнения верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.	2		
33	Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи.	2		
34	Техника выполнения нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.	2		
35	Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.	2		
36	Техника выполнения верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.	2		
37	Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.	2		
38	Техника выполнения нижней боковой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.	2		
39	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи	2		
40	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.	2		
<b>5. Тактическая подготовка. 28 часов.</b>				
41	Обучение индивидуальных действий: Обучения тактике нападающих ударов; Нападающий удар задней линии.	2		
42	Обучение индивидуальных действий: Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).	2		
43	Обучение индивидуальных действий: Нападающий удар толчком одной ноги.	2		

44	Обучение индивидуальных действий: При выполнении вторых передач.	2		
45	Обучение групповым взаимодействиям: Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.	2		
46	Обучение групповым взаимодействиям: Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2		
47	Обучение групповым взаимодействиям: Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	2		
48	Обучение технике передаче в прыжке: Отвлекающие действия при вторых передачах.	2		
49	Обучение технике передаче в прыжке: Упражнения на расслабления и растяжения.	2		
50	Обучение технике передаче в прыжке:, технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	2		
51	Обучение технике передаче в прыжке: Упражнения для совершенствования ориентировки игрока.	2		
52	Обучение технике передаче в прыжке: Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.	2		
53	Обучение индивидуальным действиям Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	2		
54	Обучение индивидуальным действиям Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2		
<b>6. Игровая подготовка. 22 часа.</b>				
55	Основы взаимодействия игроков во время игры.	2		
56	Понятие развития игровой комбинации.	2		
57	Понятие: оборонительная, наступательная игра.	2		
58	Правила безопасного ведения двусторонней игры.	2		
59	Использование нижней и верхней прямой подачи.	2		
60	Использование нижней боковой подачи мяча.	2		
61	Использование навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.	2		
62	Использование нижней и верхней прямой подачи при нападении.	2		
63	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча в защите.	2		
64	Техника игры в нападении. Игровые упражнения на развитие силы	2		
65	Техника игры в защите. Игровые упражнения на развитие координации движения.	2		
<b>7. Контрольные и календарные игры. 14 часов.</b>				
66	Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий.	2		

	Правила и организация игр. Значение спортивных игр при подготовке юных волейболистов.			
67	Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.	2		
68	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.	2		
69	Товарищеские игры с командами соседних школ.	2		
70	Товарищеские игры с командами соседних школ.	2		
71	Итоговые контрольные игры.	2		
72	Итоговые контрольные игры. Аттестация детей по уровням усвоения программы первого года обучения. Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.	2		
<b>Итого</b>		<b>144 часа</b>		

План учебно-воспитательной работы с учащимися объединения  
по дополнительной общеразвивающей программе «**Волейбол**»

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Участие в соревнованиях Открытой Спартакиады ШСК и команд ОУ Красносельского р-на.	октябрь	Территория Красносельского р-на	
2	Участие в соревнованиях Открытой Спартакиады ШСК и команд ОУ Красносельского р-на. Игры по волейболу.	ноябрь		
3	Входная диагностика	декабрь	Школа 391	
4	Товарищеский турнир между командами девочек и юношей	февраль	Спортзал школа 391	
5	Промежуточная диагностика	март	Школа 391	
6	Школьное спортивное состязание между уч-ся 1-го и 2-го годов обучения	апрель	Спортзал школа 391	
7	Итоговая диагностика	май	Школа 391	

План работы с родителями учащихся объединения  
по дополнительной общеразвивающей программы «**Волейбол**»

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Общее родительское собрание. Анкетирование.	сентябрь	Школа 391	



2	Родительское собрание в объединении	сентябрь	Школа 391	
3	Открытое занятие	В течении уч. года	Школа 391	
4	Родительское собрание	декабрь	Школа 391	
5	Мониторинг родительского мнения о результативности работы объединения	1-2 раза за уч. год	Школа 391	

## Освоение двигательных действий в волейболе

### Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

### Тактическая подготовка

#### Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;

- При выполнении вторых передач.

**Обучение групповым взаимодействиям:**

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

**Обучение технике передачи в прыжке:**

- Отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

**Обучение индивидуальным действиям**

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

**Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

**Контрольные и календарные игры**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.