

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 389 «Центр экологического образования» Кировского района Санкт-  
Петербурга**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ лицей  
№ 389 «ЦЭО» \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Приказ от \_\_\_\_\_ №

\_\_\_\_\_

Утверждено на заседании

педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель МО

\_\_\_\_\_

Протокол от \_\_\_\_\_ №

—

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
направленность физкультурно-спортивная.  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 10 месяцев

**Санкт-Петербург**

## **Пояснительная записка**

### **Рабочая программа кружка «Волейбол» разработана на основе**

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75) (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)

СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Волейбол» физкультурно-спортивная.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Волейбол».

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление

превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Количество учащихся в объединении не менее 12 человек

Возрастные категории 11-18 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 11 лет

Продолжительность учебных занятий 60 минут.

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

*Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.

- способствовать повышению работоспособности учащихся,

- развивать двигательные способности,

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

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Условия реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям волейбола.

Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 60 минут два раза в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале.

*Форма организации детей на занятии:* групповая, подгрупповая

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

*Формы организации образовательной деятельности*  
Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

*Формы и способы фиксации результатов: портфолио учащихся.*

*Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:*

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

### **Ожидаемые результаты:**

*По окончании обучения, учащиеся будут:*

Владеть техникой прямой подачи в прыжке;

Уметь принимать мяч от сетки;

Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;

Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;

Участие в внутри школьных, районных, республиканских соревнованиях;

Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах.

### **Календарно-тематическое планирование**

<i>№№ занятий</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Дата план.</i>	<i>Дата факт.</i>
-----------------------	-----------------------------------	------------------------------	-----------------------	-----------------------

1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).			
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.			
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.			
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.			
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).			
6	Прыжки (особенно в нападении, защите).			
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.			
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.			
9	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.			
10	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.			
11	Приём мяча сверху двумя руками.			
12	Выбор места для выполнения второй передачи.			
13	Сочетание способов перемещений.			
14	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.			
15	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.			
16	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.			
17	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.			
18	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.			
19	Нижняя прямая подача.			
20	Выбор места для выполнения подачи.			
21	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.			
22	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.			

23	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.			
24	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.			
25	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.			
26	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.			
27	Выбор места при приёме нижней прямой подачи			
28	Верхняя прямая подача.			
29	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.			
30	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.			
31	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.			
32	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1			
33	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.			
34	Падения и перекаты после падения.			
35	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.			
36	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.			
37	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.			
38-39	Чередование способов подач.			
40	Выбор места для выполнения нападающего удара			
41-42	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.			
43	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.			
44	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.			
45	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.			
46	Передача двумя руками в прыжке.			

47	Чередование способов подач.			
48	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).			
49	Выбор места при блокировании.			
50	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.			
51-52	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).			
53-54	Подача мяча в заданную зону.			
55-56	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.			
57-58	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.			
59-60	Нападающий удар с задней линии.			
61-63	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.			
64-72	Учебная игра.			

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		Практические занятия	Теория	Практика
всего	Теоретические занятия			
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	10	-	10
7.	Основы техники и тактики игры	48	-	48



8.	Учебные игры и соревнования	9	-	9
	Итого:	72	5	67

## Содержание курса

### Теоретические занятия – 5 ч.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### Практические занятия – 67 ч.

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.*

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

*Акробатические упражнения.*

*Легкоатлетические упражнения.*

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

*Подвижные игры.*

Специальная физическая подготовка.

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*

*Подвижные игры.*

*Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

*Практические занятия по технике нападения.*

*Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И. п.) в сочетании с перемещениями;*

*- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;*

*- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.*

*Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;*

*- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.*

*Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.*

*Нападающие удары.*

*Практические занятия по технике защиты.*

*Действия без мяча. Перемещения и стойки*

*Действия с мячом. Приём мяча*

*Блокирование*

*Практические занятия по тактике нападения.*

*Индивидуальные действия.*

*Групповые действия.*

*Командные действия.*

*Практические занятия по тактике защиты.*

*Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).*

*Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;*

*Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.*

*Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.*

*Контрольные испытания*

*Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.*

### Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

### Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
  2. Основные средства закаливания организма?
  3. Основные правила режима дня?
  4. Что относится к личной гигиене?
  5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
  6. Сколько таймов в одном матче?
  7. Какие бывают броски?
  8. Какими бывают передачи?
  9. В каком году образовался волейбол?
  10. Сколько длится матч?
- 
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
  2. Признаки переутомления?
  3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?

4. Спортивная одежда волейболиста?
5. Основные правила в волейболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит волейбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

### **Литература:**

1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов. М. : Просвещение, 2011г.
  2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения М.: Издательский центр «Академия», 2004г.
  3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - [nashaucheba.ru](http://nashaucheba.ru)
  4. Фурманов А.Г. Волейбол Современная школа, 2009г.
  5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.
- Программный материал по спортивным играм. Волейбол.  
Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.  
(Авторы программы: доктор педагогических наук и кандидат педагогических наук ). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - , , . М., Просвещение, 2012г.
  7. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
  8. , «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1980г.
  9. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.