

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

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
ГБОУ Гимназия №587  
Фрунзенского района  
протокол №1  
от «30\_» 08\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Гимназия №587  
Фрунзенского района  
\_\_\_\_\_ С. Е. Кузнецова  
Приказ №366 от «30»\_08\_2023г.

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

Возраст учащихся от 15 до 18 лет.  
Срок освоения 2 года

Разработчик:  
**Градобоев Павел Анатольевич**  
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;

	<p>б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления.</p> <p>Обучение тактическим действиям близким к игровым:</p> <p>а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи;</p> <p>б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях;</p> <p>Закрепление тактических навыков в процессе игры.</p>
5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.	<p>5. Специальная физическая подготовка (СФП)</p> <p>Стойки, перемещения волейболиста;</p> <p>Челночный бег 3x10м, 5x10м;</p> <p>Подводящие упражнения для приема и передач, подач;</p> <p>Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения;</p> <p>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести;</p> <p>Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач;</p> <p>Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара;</p>
6. Терминология; Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; Объяснение техники выполнения приема.	<p>6. Техническая подготовка (ТП)</p> <p>Овладение структурными звеньями приема;</p> <p>Сочетание звеньев приема;</p> <p>Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях;</p> <p>Прочное овладение основой приема;</p> <p>усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники;</p> <p>Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры;</p> <p>Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.</p>
7.	<p>7. Контрольно-оценочные нормативы.</p> <p>Челночный бег 3x10 ( 7,9; 9,3)</p> <p>Прыжок в длину с места ( 205см; 170см)</p> <p>Метание набивного мяча ( 7м; 9м)</p> <p>Подачи( 6 из 9)</p> <p>Передачи мяча в парах через сетку ( 20 из 20)</p> <p>Передачи мяча в баскетбольном круге ( 15)</p>
8. Объяснение правил соревнования	<p>8. Соревнования</p> <p>Соревнования по волейболу среди школ Фрунзенского района</p>
9.	<p>9. Итоговое занятие.</p> <p>Подведение итогов года</p>

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

<b>Раздел / № занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемые даты</b>	<b>Фактические даты</b>
1	Общие основы волейбола, техника безопасности.	2	04.09.2023	04.09.2023
2	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	2	08.09.2023	08.09.2023
3	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	2	11.09.2023	11.09.2023
4	Тактическая подготовка, СФП.	2	15.09.2023	15.09.2023
5	ОРУ, методика судейства, ОФП.	2	18.09.2023	18.09.2023
6	ОРУ, техническая подготовка.	2	22.09.2023	22.09.2023
7	ОРУ, техническая подготовка.	2	25.09.2023	25.09.2023
8	СФП, техническая подготовка.	2	29.09.2023	29.09.2023
9	ОФП, техническая подготовка.	2	02.10.2023	02.10.2023
10	ОРУ, СФП.	2	06.10.2023	06.10.2023
11	ОРУ, тактическая подготовка.	2	09.10.2023	09.10.2023
12	ОРУ, тактическая подготовка.	2	13.10.2023	13.10.2023
13	ОРУ, ОФП.	2	16.10.2023	16.10.2023
14	СФП, техническая подготовка.	2	20.10.2023	20.10.2023
15	СФП, техническая подготовка.	2	23.10.2023	23.10.2023
16	ОРУ, СФП, Соревнования.	2	27.10.2023	27.10.2023
17	ОРУ, СФП, Соревнования.	2	30.10.2023	30.10.2023
18	ОРУ, ОФП.	2	03.11.2023	03.11.2023
19	ОРУ, тактическая подготовка.	2	06.11.2023	06.11.2023
20	ОРУ, тактическая подготовка.	2	10.11.2023	10.11.2023
21	ОРУ, Техническая подготовка.	2	13.11.2023	13.11.2023
22	ОРУ, Соревнования.	2	17.11.2023	17.11.2023
23	ОРУ, Соревнования.	2	20.11.2023	20.11.2023
24	Соревнования.	2	24.11.2023	24.11.2023
25	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2	27.11.2023	27.11.2023
26	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2	01.12.2023	01.12.2023
27	ОРУ, СФП, тактическая подготовка.	2	04.12.2023	04.12.2023
28	ОРУ, ОФП.	2	08.12.2023	08.12.2023
29	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2	11.12.2023	11.12.2023
30	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2	15.12.2023	15.12.2023
31	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2	18.12.2023	18.12.2023
32	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2	22.12.2023	22.12.2023
33	Контрольно оценочные нормативы..	2	25.12.2023	25.12.2023
34	Контрольно оценочные нормативы	2	29.12.2023	29.12.2023
35	Методика судейства, правила.	2	09.01.2024	09.01.2024
36	Техника безопасности, правила игры, методика судейства.	2	12.01.2024	12.01.2024
37	ОРУ, ОФП.	2	15.01.2024	15.01.2024
38	ОРУ, СФП.	2	19.01.2024	19.01.2024
39	Тактическая подготовка, ОРУ	2	22.01.2024	22.01.2024

40	Тактическая подготовка, ОРУ	2	26.01.2024	26.01.2024
41	ОФП, техническая подготовка.	2	29.01.2024	29.01.2024
42	СФП, тактическая подготовка.	2	02.02.2024	02.02.2024
43	ОФП, техническая подготовка.	2	05.02.2024	05.02.2024
44	СФП, тактическая подготовка.	2	09.02.2024	09.02.2024
45	ОФП, методика судейства.	2	12.02.2024	12.02.2024
46	Соревнования.	2	16.02.2024	16.02.2024
47	Соревнования.	2	19.02.2024	19.02.2024
48	ОФП, техническая подготовка.	2	26.02.2024	26.02.2024
49	СФП, тактическая подготовка.	2	01.03.2024	01.03.2024
50	СФП, тактическая подготовка.	2	04.03.2024	04.03.2024
51	Контрольно-оценочные нормативы.	2	11.03.2024	11.03.2024
52	Контрольно-оценочные нормативы.	2	15.03.2024	15.03.2024
53	Контрольно-оценочные нормативы.	2	18.03.2024	18.03.2024
54	Соревнования.	2	22.03.2024	22.03.2024
55	Соревнования.	2	25.03.2024	25.03.2024
56	ОФП, техническая подготовка.	2	29.03.2024	29.03.2024
57	СФП, тактическая подготовка.	2	01.04.2024	01.04.2024
58	ОФП, техническая подготовка.	2	05.04.2024	05.04.2024
59	СФП, тактическая подготовка.	2	08.04.2024	08.04.2024
60	ОРУ, ОФП.	2	12.04.2024	12.04.2024
61	ОФП, техническая подготовка.	2	15.04.2024	15.04.2024
62	ОФП, техническая подготовка.	2	19.04.2024	19.04.2024
63	СФП. Тактическая подготовка.	2	22.04.2024	22.04.2024
64	ОРУ, ОФП, техническая подготовка.	2	26.04.2024	26.04.2024
65	СФП, техническая подготовка.	2	03.05.2024	03.05.2024
66	ОРУ, ОФП, техническая подготовка.	2	06.05.2024	06.05.2024
67	Техническая подготовка, тактическая подготовка.	2	13.05.2024	13.05.2024
68	Контрольно-оценочные нормативы.	2	17.05.2024	17.05.2024
69	Итоговое занятие.	2	20.05.2024	20.05.2024
70	Общие основы волейбола, техника безопасности.	2	24.05.2024	24.05.2024
71	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	2	27.05.2024	27.05.2024
72	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	2	31.05.2024	31.05.2024

### **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		
		15-17 лет	15-17 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
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 П П и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.

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.

#### **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.