Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №227
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)
Турку ул., д.30, лит.А Санкт-рбург, 192241 т. (812) 573 97 09 т./ф. (812) 573 97 10 E-mail: gim227@yandex.ru

Рассмотрена:	Согласована:	Утверждена:
на заседании МО	на заседании МС	Приказ от 02.06.2023 №87
протокол от 01.06.2023 №5	протокол от 02.06.2023 №10	

Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Юный волейболист»

на 2023/2024 учг.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №227 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №227 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2023.06.13 12:21:58 +03'00'

Первый год обучения

педагог дополнительного образования
Третьякова Л. А.

Санкт-Петербург
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Задачи на первый год обучения:	3
Содержание программы	3
Календарно-тематический план	10
Формы контроля	16
Планируемые результаты первого года обучения	19
Лист корректировки рабочей программы	21

Задачи на первый год обучения:

Обучающие

- сформировать двигательные навыки и умения в освоении основ техники волейбола
- сформировать основу знаний в области тактических приемов игры в волейбол

Развивающие

-совершенствовать развитие скоростно-силовых качеств обучающихся.
-совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия во время игры в волейбол.
- укреплять здоровье обучающихся

Воспитательные

-вырабатывать потребность к систематическим занятиям физкультурой
-развивать умение самостоятельно заниматься спортом
-воспитывать интерес к занятиям волейболом

Содержание программы

1 год обучения

Теоретическая подготовка

1. *Краткий обзор развития волейбола*

Описание игры в волейбол. Влияние занятий волейболом на организм детей.

2. *Гигиенические знания и навыки*

Режим дня. Режим питания. Гигиена сна. Уход за телом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

3.*Правила игры в волейбол (упрощенные)*

Состав команды. Расстановка и перемещение игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход, средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.

4.*Оборудование и инвентарь*

Оборудование площадки для игры в волейбол. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем.

Физическая подготовка

Первый, второй, третий годы подготовки.

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом

возраста занимающихся и специфики волейбола. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки, переноска груза;

спортивные игры (баскетбол); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;

подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;

легкоатлетические упражнения — в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания,

Лыжные прогулки и катание на коньках целесообразно выносить за сетку часов, а также давать задания учащимся для самостоятельных занятий в период летних и зимних каникул и в свободное время.

Специальная физическая подготовка

Направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для развития быстроты. Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 20—30 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в определенных границах площадки и в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонну по одному вдоль границ площадки по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления — обегание препятствий

(стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнования в беге на 20, 30, 60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению, - к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10м. (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Передвижение (бег, приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии в сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно

и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди. двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение рук вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх к вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.

Упражнения с волейбольным мячом. Подачи мяча слабейшей рукой.

Нападающие удары. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). Броски набивного мяча — из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в

цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу; расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у футбольной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой-

Упражнения на развитие прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные *броски набивного мяча* над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет — прыжки на одной ноге)-

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением (2—3 набивными мячами в руках). Впрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (с 13 лет для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись из стойки на лопатках и на руках с помощью. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)-

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек II перемещений, способов перемещений.

2. Передачи; передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2,5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену -расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах -стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

– Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «пастами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны- по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия;* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в раз-личных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в раз-личных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Даты проведения занятия
1	Собеседование. Комплектование группы. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях волейболом.	2	1 неделя сентября
2	Техника безопасности на занятиях волейболом. Понятие о физической культуре и спорте. История возникновения волейбола. Подвижные игры.	2	1 неделя сентября
3	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. ОФП. Перемещение. Пионербол.	2	2 неделя сентября
4	Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Передача сверху двумя руками над собой.	2	2 неделя сентября
5	Перемещения. Передача двумя руками сверху после перемещения. Учебная игра. Эстафеты.	2	3 неделя сентября
6	ОФП. Упражнения в передачах после перемещения. Учебная игра.	2	3 неделя сентября
7	Прием мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники передачи сверху	2	4 неделя сентября

	после перемещения.		
8	Перемещения. Чередование способов. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	4 неделя сентября
9	ОФП. Упражнения в перемещениях и передаче мяча. Игра «Мяч в воздухе».	2	5 неделя сентября
10	Прием мяча, наброшенного партнером. Передача через сетку. Подвижная игра «Два мяча».	2	1неделя октября
11	Перемещения. Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Вызов номеров».	2	2 неделя октября
12	СФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Охотники и утки».	2	2 неделя октября
13	Упражнения в перемещениях и передачах мяча. Подвижная игра «Два мяча».	2	3 неделя октября
14	Права и обязанности игроков. Расстановка игроков. Прием мяча снизу, наброшенного партнером. Пионербол.	2	3 неделя октября
15	Перемещения: чередование способов. Передача: с набрасыванием партнером через сетку. Многократные передачи в стену.	2	4 неделя октября
16	ОФП. Многократные передачи в стену. Прием: снизу, мяча наброшенного партнером. То же, мяч набрасывается через сетку. Подвижные игры.	2	4 неделя октября
17	ОФП. Передачи в стену, в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. Подвижная игра «Передал – садись!».	2	5 неделя октября
18	Перемещения. Передача: в парах через сетку, в треугольнике. Прием снизу у стены.	2	5 неделя октября
19	Перемещения. Передача в парах через сетку, в треугольнике. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	2	1 неделя ноября
20	Передача и прием в зонах 6,3,4 по обе стороны сетки. Закрепление техники нижней прямой	2	1 неделя ноября

	подачи. Пионербол.		
21	ОФП. Совершенствование техники нижнего приема мяча. Передача в парах. Пионербол.	2	2 неделя ноября
22	Перемещения. Подача через сетку с 5-6 метров. Прием подачи (снизу двумя руками) и передача в зону 3 – 4 - через сетку.	2	2 неделя ноября
23	СПФ. Закрепление техники приема и передачи мяча в парах, через сетку. Пионербол.	2	3 неделя ноября
24	Перемещения. Передачи. Закрепление техники подачи мяча.	2	3 неделя ноября
25	Передача и прием в зонах 6,3,4 по обе стороны сетки. Закрепление техники выполнения подачи. Пионербол.	2	4 неделя ноября
26	Упражнения в перемещениях и передачах мяча. Подвижные игры.	2	4 неделя ноября
27	Упражнения в передачах мяча. Игра « Пионербол» (303)	2	1 неделя декабря
28	Передачи и прием мяча. Упражнения в парах. Передача мяча через сетку. Подвижные игры.	2	1 неделя декабря
29	Техника безопасности на занятиях волейболом. ОФП. Передачи и прием в парах и через сетку. Нижняя подача.	2	2 неделя декабря
30	Закрепление техники подачи мяча. Прием и передача мяча.	2	2 неделя декабря
31	Учебная игра в волейбол. ОФП.	2	3 неделя декабря
32	Передача и прием в парах, тройках. Подача мяча через сетку.	2	3 неделя декабря

33	Перемещения. Передача в стенку, в парах, в колоннах через сетку.	2	4 неделя декабря
34	Эстафеты с включением различных способов движения. Учебная игра.	2	4 неделя декабря
35	Перемещения. Передача: во встречных колоннах. Учебная игра.	2	5 неделя декабря
36	ОФП. Передачи в парах, тройках, над собой. Верхняя подача мяча.	2	3 неделя января
37	Передачи в тройках: прием над собой – передача партнеру – подача – соревнование.	2	3 неделя января
38	Понятие о тактике игры. Перемещения. Передача во встречных колоннах с переходом в противоположную.	2	4неделя января
39	ОФП. Эстафеты с использованием различных способов передвижения. Верхняя подача.	2	4 неделя января
40	ОФП. Передача: водящий против колонны; во встречных колоннах. Учебная игра.	2	5 неделя января
41	Перемещения. Передача над собой, в парах, через сетку. Подача по зонам.	2	5 неделя января
42	ОФП. Передача в тройках: прием над собой – передача партнеру. Игра в «Три касания».	2	1 неделя февраля
43	Подача – соревнование. Прием подачи. Учебная игра.	2	1 неделя февраля
44	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра.	2	2 неделя февраля
45	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	2	2 неделя февраля
46	Нижняя (верхняя) прямая подача в заднюю часть площадки. Задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке.	2	3 неделя февраля
47	Контрольный урок. Упражнения из предыдущих уроков с целью определения степени усвоения	2	3 неделя февраля

	программного материала.		
48	ОФП. Двусторонняя игра по правилам.	2	4 неделя февраля
49	Двусторонняя игра.	2	1 неделя марта
50	Техника безопасности на занятиях волейболом. Двусторонняя игра.	2	1 неделя марта
51	Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки.	2	2 неделя марта
52	Задание с ограниченным количеством игроков и на укороченной площадке. Учебная игра.	2	2 неделя марта
53	Передача в парах. Игра в «Три касания» в зонах 5,3,4.	2	3 неделя марта
54	Многократные передачи над собой. Задание с ограниченным числом игроков.	2	3 неделя марта
55	Контрольный урок. Упражнения из предыдущих уроков с целью определения степени усвоения программного материала.	2	4 неделя марта
56	ОФП. Обучение техники нападающего удара. Передачи в зона 6-3-4. Учебная игра.	2	5 неделя марта
57	Закрепление техники нападающего удара. Передача в прыжке через сетку (водящий – колонна).	2	1 неделя апреля
58	ОФП. Учебная игра с заданием. Нападающий удар.	2	2 неделя апреля
59	ОФП. Совершенствование техники нападающего удара. Передачи в прыжке во встречных колоннах.	2	2 неделя апреля
60	Нападающий удар. Удар кистью «пол-стена». Прием и передача.	2	3 неделя апреля

61	ОФП. Перемещения. Передачи в прыжке во встречных колоннах.	2	3 неделя апреля
62	Нападающий удар. Прием и подача в парах. Учебная игра.	2	4 неделя апреля
63	Нападающий удар из зоны 4. Учебная игра с применением нападающего удара.	2	4 неделя апреля
64	ОФП. Совершенствование нападающего удара. Двусторонняя игра с применением изученных приемов.	2	5 неделя апреля
65	ОФП. Перемещения. Передачи в зону 6-3-4, 6-2-3, 5-3-2.	2	5 неделя апреля
66	ОФП. Передачи в тройках. Подачи в зоны 5,6,1.	2	2 неделя мая
67	Подачи в заданную часть площадки. Прием подачи. Игра с применением нападающего удара.	2	2 неделя мая
68	ОФП. Прием и передачи в зонах 6-3-4(2) – через сетку. В зоне 6 прием снизу от подачи.	2	3 неделя мая
69	Контрольная игра (определение степени усвоения материала).	2	3 неделя мая
70	ОФП. Нападающий удар из зон 4-6-2. Передачи в парах, тройках. Учебная игра.	2	4неделя мая
71	Техника безопасности на занятиях волейболом. Способы проведения соревнований (круговые, с выбыванием). Правила соревнований. Двусторонняя игра.	2	4 неделя мая
72	Двусторонняя игра по правилам волейбола.	2	5 неделя мая
ИТОГО ЧАСОВ		144	

Формы контроля

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся для своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование.

Два раза в год (декабрь и май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, Формы подведения итогов и определение результатов обучения**:**

Примерные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	160	164	170
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,1
3.	Бег 30 м (5хбм), с	12,0	11,5	11,0
4	Прыжок в длину с места, см	185	200	208
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя	5,8	6,6	7,0

7	Становая сила, кг	70	86	95

Примерные нормативы по физической подготовке по годам обучения

(девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Длина тела, см	157	162	168
2	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7
3	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	11,5
4	Прыжок в длину с места, см	165	175	187
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя	4,0	5,0	5,4
7	Становая сила, кг	55	61	75

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
Техническая подготовка				
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4
2.	Подача на точность	3	3	4
3.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3
Тактическая подготовка				
1.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад»	-	4	4
Интегральная подготовка				
1.	Прием снизу - верхняя передача	5	6	7

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка. *1. Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30 м: 5х6м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни мог). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка *1. Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих

требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точности подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемёта» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заде- нет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16лет- 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Тактическая подготовка.

Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка.

Прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

Планируемые результаты первого года обучения

Личностные	Предметные	Метапредметные
- Знание истории воникновения волейбола; - Значение правильного режима дня юного спортсмена;	- Произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. - ориентироваться в пространстве, равномерно	Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

-разбор и изучение правил игры в волейбол; - роль капитана команды, его права и обязанности; - правила использования спортивного инвентаря; -гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	размещаясь на площадке. - владеть игровыми ситуациями на игровой площадке; - владеть техникой передвижений, приема мяча, подачи. -приобретут навыки и умения игры в волейбол; - расширят кругозор и знания по судейству игры в волейбол.	-добиваться оздорови-тельного эффекта и совершенствования физических кондиций; -управлять своими эмоциями; -освоить достаточный уровень общей физической подготовки;

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования)

на 20__ /20__ учебный год

Программа _____
Группа _____
Педагог _____

№ занятия	Даты проведе-ния		Коли-чество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
			по плану	дано		
					Приказ № от	Уплотнение программы

По плану: ___ ч.

Дано: _____ч. + _____ч. коррекции.

Всего: ___ ч.

Педагог /_____/ Третьякова Л.А.

«____»__мая__20___г.

«СОГЛАСОВАН»

Руководитель ОДОД /_____/ Тимошенко Д.Л.

ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга

«____»__мая__20___г.