

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»

**РАСМОТРЕНО И ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 8 от 29.08 2023 г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ № 169 от 29.08 2023 г.  
Директор СПб ГБПОУ  
«Колледж «Красносельский»  
Г.И. Софина

ДОБРО УВЕК ПОДПИСАК  
ЭЛЕКТРОННОЕ ПОДПИСАНО

Сертификат: ВЕС1917400NN191202/479491010642772  
Владимир Софина Галина Павловна  
ДР: 20.08.1971 г.г. 20.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волшебный мяч»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 15-21 год

Разработчик:

Бурсова Галина Павловна  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Основные характеристики программы	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	4
1.4. Организационно-педагогические условия реализации программы	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
2.1. Учебный план 1 года обучения	
2.2. Учебно-тематический план	
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	9
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	12

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «**Волшебный мяч**» (далее - программа) разработана с учетом и на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

15. Устава и Локальных актов Колледжа.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Адресат программы:** Настоящая программа предназначена для учащейся молодежи в возрасте 15-21 год.

**Актуальность реализации** данной программы носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта

В процессе изучения у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучаемые приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Студенты, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба

**Ценность настоящей программы** заключается в том, что игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании обучающихся Колледжа.

**Уровень освоения программы** - общекультурный. Освоение программы направлено на развитие спортивных навыков, формирование общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном, интеллектуальном и физическом совершенствовании. А так же формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и организация свободного времени.

**Объём и срок освоения программы:** Срок освоения образовательной программы — 1 год. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 144 часа.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, всего 4 академических часа в неделю. Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между занятиями - 10 минут. В дистанционном режиме, согласно рекомендациям занятие - 30 минут, перерыв 10 минут. Всего занятий – 72.

## 1.2. Цель и задачи программы

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями молодого человека, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Основными задачами** программы являются:

### *Образовательные*

- ознакомить обучаемых с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

### *Развивающие*

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших студентов для сборной команды;

### *Воспитательные*

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию обучаемым организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы

Реализация программы предполагает достижение каждым обучающимся личностных, метапредметных и предметных результатов освоения данной программы.

#### *Личностные результаты*

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- навыки определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### *Метапредметные результаты*

У обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному преподавателем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с преподавателем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

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

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

#### *Предметные результаты*

В результате обучения по данной программе обучающиеся:

- характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;

#### **Требования к результативности освоения программы.**

Комплексная оценка освоения прогнозируемых результатов программы проводится в форме:

- Тестирование общефизической, специальной физической подготовки;
- Мониторинга результатов;
- Наблюдение за обучаемыми во время тренировок и соревнований;
- Опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности.

### **1.4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации:** Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**Формы обучения** – очная.

**Особенности реализации программы:**

**Условия набора и формирования групп.**

Для обучения по программе принимаются все желающие, согласно Уставу и локальным актам СПб ГБУ ПОУ «Колледж «Красносельский».

Набор осуществляется с желания обучающегося заниматься данным видом спорта письменного заявления и согласия родителей поступающего, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Формирование учебных групп осуществляется на основе свободного набора и согласно санитарно-эпидемиологических норм и требований к наполняемости учебных групп при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и допуска врача к занятиям.

Наполняемость группы – 15 человек.

Возрастной состав группы – смешанный.

Набор обучающихся и комплектование группы проводится до 10 сентября текущего года.

В течение года допускается дополнительный набор обучающихся.

**Формы организации и проведения занятий:**

- групповые;
- индивидуально-групповые;
- индивидуальные
- самостоятельные (в случае дистанционного обучения)

Занятия в рамках программы проводятся, в форме:

тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

### **Материально-техническое оснащение**

Для реализации программы необходимо иметь:

1. Спортивный зал, малый спортивный зал
2. Набивные мячи
3. Скакалки
4. Учебный кабинет
5. Гимнастические маты
6. Сетка волейбольная
7. Теннисные мячи
8. Волейбольные мячи
9. Гимнастические палки
10. Гимнастические скамейки
11. Секундомеры
12. Эстафетные кольца, кубики, кегли

### **Условия реализации:**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению игре в волейбол. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

### **Этапы контроля:**

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (по изученным разделам, темам);
- итоговый контроль (май);

### **Подведение итогов реализации программы:**

- тест;
- мониторинг;

### **По способу организации занятий**

- словесный (рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
- наглядные (демонстрация слайдов, иллюстрированного материала);
- иллюстративно-демонстративные (просмотр видеоматериалов);
- практические (упражнения, игры, соревнования, тренировки).



- Игровые активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.

**По уровню деятельности детей**

- объяснительно – иллюстративный;
- репродуктивный;

**Учащиеся должны:**

**Знать:**

- - расстановку игроков на поле;
- - правила перехода игроков по номерам;
- - правила игры в мини-волейбол;
- - правильность счёт по партиям;

**Уметь:**

- - выполнять перемещения и стойки;
- - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- - выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- - выполнять падения.

**2. Учебный план  
1 года обучения**

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
1.1.	Вводное занятие	1	1	-	
1.2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	1	1	-	
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	
2.1.	Гимнастические упражнения	20	-	20	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	20	-	20	
2.3	Подвижные игры	20	-	20	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор СПб ГБПОУ

«Колледж «Красносельский»

\_\_\_\_\_ /Софина Г.И.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**2.2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Волшебный мяч»  
на 2023/2024 уч. год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

\* В соответствии с локальными нормативными актами СПб ГБ ПОУ «Колледж «Красносельский» продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между занятиями - 10 минут. В дистанционном режиме, согласно рекомендациям, занятие - 30 минут, перерыв 10 минут.

УТВЕРЖДЕН

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор СПб ГБПОУ

«Колледж «Красносельский»

\_\_\_\_\_ /Софина Г.И.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

### 3.Календарно-тематический план

#### Дополнительной общеразвивающей программы «Волшебный мяч»

№ п/п / дата	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестация	
		Всего	Теория	Практика		
<b>Модуль 1:</b>						
1	11.09.	Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу.	2	2	-	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
2		История развития игры. Правила игры. Влияние физических упражнений на организм студента.	2	2		
3		ОРУ. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		2	
4		Игровое занятие.(Подвижные игры)	2		2	
5		ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		2	
6		Эстафеты с различными способами перемещений.	2		2	
7		Разучивание: верхняя передача мяча над собой.	2		2	
8		ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	2		2	

9		Игровое занятие: Пионербол с элементами волейбола.	2		2	
10		Разучивание: верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	2		2	
11		ОРУ. Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	2		2	
12		Верхняя прямая подача с середины площадки.	2		2	
13		ОРУ. Нижняя передача над собой.	2		2	
14		Игровое занятие.( Игра в волейбол по упрощенным правилам).	2		2	
15		ОРУ. Нижняя передача над собой, перед собой	2		2	
16		ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2		2	
17		Игровое занятие: Подвижные и спортивные игры.	2		2	
18		Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2		2	
19		ОРУ, прием мяча с подачи у стены.	2		2	
20		Подача и прием мяча в парах.	2		2	
21		ОРУ. Разучивание: прием мяча через сетку в парах с середины площадки.	2		2	
22		Учебная игра по упрощенным правилам.	2		2	
23		ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	2		2	
24		ОРУ. Обучение нижней прямой	2		2	

		подаче: на партнёра, между двух партнёров.				
25		Обучение приёму мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	2		2	
26		Обучение приёму мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	2		2	
27		Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		2	
28		Приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		2	
29		Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		2	
30		Приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		2	
31		Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи мяча, подачи в стену, через сетку, в парах.	2		2	
32		ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	2		2	
33		Приём мяча отражённого сеткой:	2		2	

		приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.				
34		ОРУ. Прием мяч отраженного сеткой прием мяча после удара другим игроком	2		2	
35		ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой прием мяча после удара другим игроком.	2		2	
36		Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	2		2	
37		Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	2		2	
38		ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		2	
39		Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		2	
40		Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		2	
41		Подвижные игры с верхней передачей мяча.	2		2	
42		Подвижные игры с верхней передачей мяча.	2		2	
43		Разучивание. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2		2	
44		Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2		2	

45		Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2		2	
46		Эстафеты с различными способами перемещений.	2		2	
47		Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		2	
48		Эстафеты с различными способами перемещений.	2		2	
49		Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		2	
50		Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		2	
51		Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		2	
52		Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		2	
53		ОФП. Учебная игра волейбол.	2		2	
54		ОФП. Учебная игра волейбол.	2		2	
55		ОФП. Учебная игра волейбол.	2		2	
56		Приём мяча, подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	2		2	



57		Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	2		2	
58		ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2		2	
59		Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2		2	
60		Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2		2	
61		ОРУ. Сдвоенный блок: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой	2		2	
62		Сдвоенный блок: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2		2	
63		Сдвоенный блок: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2		2	
64		Одиночное и двойное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2		2	
65		Одиночное и двойное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2		2	
66		ОРУ. Учебная игра в волейбол. (перемещение на площадке)	2		2	
67		Учебная игра в волейбол. По	2		2	

		правилам.				
68		ОФП – круговая тренировка.	2		2	
69		ОФП-круговая тренировка.	2		2	
70		Тактическая подготовка:(перемещение по площадке).	2		2	
71		Контрольные испытания по технике выполнения изученных элементов игры.	2		2	
72		Учебная игра:(соревнования в группе).	2		2	
ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ:			144	4	140	-

#### 4.Содержание рабочей программы

##### 1. Основы знаний (4 часа)

###### *Тема №1. Вводное занятие*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

###### *Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу*

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

###### *Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.*

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

##### 2. Общая физическая подготовка (60 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

##### 3. Техническая подготовка ( 50 часов)

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи

вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **4. Tактическая подготовка (26 часов)**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **5. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (4 часа)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

#### ***Итоговое занятие***

Техника безопасности во время летних каникул.

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

В течение всего периода обучения рекомендуются групповая, индивидуально-групповая формы работы и индивидуальные занятия.

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

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, государственных праздников и выходных дней, возрастных особенностей и интересов обучаемых, их способности усваивать материал.

Занятия могут проходить в форме участия в конкурсах, соревнованиях и др., согласно учебному плану работы, плану работы Колледжа, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с событиями, происходящими в мире или новыми технологиями и тенденциями в образовании.

Распределение часов на теорию и практику педагог осуществляет самостоятельно. Занятия проводятся в очной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: мессенджер WhatsApp, Diskord, Google-диск и др.

В случае перехода на дистанционное обучение тренировочные занятия проводить в строгом соответствии с текущим состоянием здоровья и с еженедельно уточняемым прикрепленным заданием.

Контрольные упражнения выполнять в строгом соответствии с назначением руководителя согласно нормативам и прикрепленному еженедельному заданию. При этом упражнения на общую выносливость выполнять в виде прыжков на скакалке не менее 3-х минут или бега на месте в различном темпе не менее 5-ти минут.

Теоретические и технико-тактические основы вида спорта, правила соревнований по виду спорта проверяются и оцениваются по итогам письменных тестов из 3-5 вопросов в прикрепленном задании не реже 1 раза в месяц.

Итоги семестра подводить в форме оценивания предоставленных обучаемыми рефератов по выбранным темам из указанных руководителем.

## 5. Методические и оценочные материалы

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	<b>ВВЕДЕНИЕ</b> <b>Вводное занятие</b>	Лекция, беседа	Рассказ, просмотр компьютерной презентации, фотографий.	Компьютерная презентация, фотографии, инструкции по ТБ (технике безопасности).	Опрос учащихся	Компьютер, экран, проектор

2.	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Объяснение,  Практическое занятие  Выполнение упражнений	Словесный метод, метод показа. Групповой, игровой.  тренировочный	Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»: практ. Пособие – изд. 2-е, стереотип Мн.: Высш.шк. «теория и методика физического воспитания». Учебник для институтов физкультуры – изд.2 –е/ под редакцией Матвеева Л.П. и Новикова А.Д. Симон Ф.К. Упражнения для мускулатуры. Игры для детей А.Н.Глейberman. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика методическое пособие.	Опрос учащихся, тестирование. Контрольные упражнения Мониторинг.	Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, набивные мячи, гимнастические маты, спортивные коврики, скакалки, гимнастические палки.
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие показ.	Повторный, игровой, соревновательный. Метод подводящих упражнений. Метод расчлененного упражнения.	Методическая тренировка юных легкоатлетов «легкая атлетика» Л.С. Хоменкова, Дьячков В.М. методика тренировки прыгуна в высоту «Прыжки в высоту». Тутевич В.И. «Техника метания».	Тесты и контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.	Гимнастические скамейки, стойки для прыжков в высоту, эстафетные кубики, кегли, кольца, теннисные мячи.

				Мирзоев О.М. Эстафетный бег.		
4.	<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Объяснение. Практическое занятие.	Метод психорегуляции, упражнения на релаксацию, овладение расслаблением.	Киселев Ю.Я. психологическая готовность спортсмена, пути и средства достижения. Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.	Наблюдение за учащимися, выполнение специальных заданий, наблюдение за поведением на соревнованиях.	Гимнастические маты, спортивные коврики, секундомер.
5.	<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	мероприятие	Мероприятие с награждением и подведением итогов года.	Фотографии, видео, компьютерная презентация воспитанников секции.		Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, проигрыватель DVD или CD,

### ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

#### Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 - 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

**Технико-тактическая подготовка.**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача ( прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. , «Теория и методика физического воспитания и спорта» Учебник/ среднее и проф. Образование: под редакцией Барчуковой Г.В., 2019 г.
2. Глейberman А.Н. Игры для детей. М.: Физкультура и спорт
3. Глейberman А.Н. Групповые упражнения без предметов, М.: Физкультура и спорт 2004
4. Гуревич И.А. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию»: практ. Пособие – изд. 2-е, стереотип – Мн.: Высшк, 2018 г.
5. Киселев Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена, пути и средства достижения., 2018 М.
6. Лях В.И. Координационные способности диагностика и развитие. М.: «ТБТ Дивизион».
7. Волейбол. Правила соревнований 2019-2020 [Текст]. - М.: Олимпия- PRESS, 2019.
8. Матвеева Л.П. и Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры – изд. 2-е/ под редакцией М., Физкультура и спорт. 2019г.
9. Сидорчук Е.В., Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Волейбол учебное пособие 2018г., изд. Академия, 464с.
10. Симон Ф.К. Упражнения для мускулатуры М.: «Диля» 2017
11. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» - изд.8-е; М., Академия, 2018 г.

### Литература, рекомендуемая для педагогов:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2019. – 77с.; ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2018. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М. Советский спорт. 2018.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2019.

### Литература, рекомендуемая для детей:

1. Гилмор Г., Снелл П. Без труб, без барабанов. – 158 с.
2. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2019г.
3. Пермяков А.А. Внешнее школьное физическое воспитание подростков М.: Физкультура и спорт.
4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке волейболистов. 2018г., изд. Человек, 224 с.