

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназия №63  
Калининского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБОУ Гимназия №63  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 163 от 26.08.2023  
Директор ГБОУ Гимназия №63  
\_\_\_\_\_ /Туманова О.Г./

**Дополнительная общеразвивающая программа  
*«Со спортом по жизни»*  
(волейбол)**

Срок освоения: 2 года  
Возраст учащихся: 13-17 лет

Разработчик:  
Тонкопрядченко Наталья Олеговна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Со спортом по жизни» по волейболу имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Возраст обучаемых детей: 13-17 лет. Действенным средством физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых зрелищных и захватывающих спортивных игр, направленных как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Так как физическое здоровье является неотъемлемой частью развития и становления личности – во главу угла программы ставится дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физкультурных упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных способностей и физической подготовленности учащихся.

Программа предполагает систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых игровых навыков, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Актуальность** создания данной программы вызвана тем, что в условиях современной жизни с большой умственной нагрузкой в школе необходимо дать ребенку как можно больше двигательного опыта в увлекательной игровой форме, но без значительных физических перегрузок.

**Новизна** и оригинальность программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Программа предусматривает возможность выбрать большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся Лицея повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. В ходе реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в сети Интернет, для просмотра учебных программ, видеоматериалов.

Программа реализуется на базовом уровне, срок реализации: 2 года.

**Педагогическая целесообразность.** Принципы, положенные в основу данной программы дополнительного образования - развивающее обучение, индивидуализация и дифференциация обучения, наглядность, доступность подачи информации, последовательность - от простого к сложному, введение игрового элемента в процесс обучения - обязательные атрибуты каждого занятия. Стимулируется самостоятельность и активность каждого учащегося, им предлагаются задания, направленные на развитие основных двигательных качеств.

**Цель программы:** повышение интереса детей к личной физической культуре, физическому развитию, привлечение детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

В процессе обучения решаются следующие **задачи**:

### 1. Обучающие:

- ознакомить с историей создания игры «волейбол»;
- приобрести знания по теории и методике физической культуры и спорту;
- дать необходимые знания по правилам игры в волейбол.

### 2. Воспитательные:

- приобщить ребёнка к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать чувство коллективизма, волевые качества;
- воспитывать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

### 3. Развивающие:

- развивать двигательные способности: координацию движений, игровую выносливость.
- развить психические процессы: память, представление, мышление;
- развить уверенность в себе.

### Планируемые результаты:

#### Предметные:

- освоить эффективные приемы техники игры и тактические действия.
- освоить правила игры в волейбол;
- освоить технику игры в волейбол;
- освоить тактику игры в волейбол;

- ознакомить с влиянием занятий физическими упражнениями на организм человека;

#### **Метапредметные:**

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

#### **Личностные:**

- способствовать воспитанию чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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

По данной программе дети могут не только совершенствовать свои двигательные качества, но и анализировать свои физические данные для выбора дальнейшей спортивной специализации.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть использована с использованием исключительно этих технологий

**Особенностью данной программы** - является изучение тактических действий, приёмов и методических разработок. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки позволяет достигнуть более высокого результата в игре. Использование ИКТ (просмотры тренировок, игр по волейболу) помогает в обучении. Подведение итогов реализации тренировок, играх, соревнованиях.

В результате освоения программы дополнительного образования, учащиеся научатся: *знать:*

- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игр
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

*уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

По окончании реализации научиться:

- владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- уметь принимать мяч от сетки;
- достичь высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся, занимающихся в секции;
- повысить уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- развить потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания Лицея;
- уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

**Сроки реализации программы:** 2 года.

Программа рассчитана на возраст 13- 17 лет, и делится на два этапа:

**первый год обучения**, обучение технике и тактической подготовке в игре;

**второй год обучения** - углубленное обучение и совершенствование технической и тактической подготовке, психологическая подготовка;

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, индивидуальных занятий.

**Режим занятий:**

1-й год обучения 72 учебных часа – 2 раза в неделю по 45 минут;

2-й год обучения 72 учебных часа – 2 раза в неделю по 45 минут.

Количество обучаемых детей в группе: первый год обучения – 20 человек, второй год – 18 человек.

**Условия и особенности набора:** приём в секцию осуществляется по желанию без специального отбора детей с основной и подготовительной группой здоровья с приложением медицинской справки от врача.

**Формы организации деятельности детей на занятии:**

1. групповая;
2. индивидуальная;
3. индивидуально-групповая.

**Формы организации занятий:**

1. теоретическое занятие;
2. практическое занятие;
3. соревнование;
4. индивидуальное занятие;
5. занятие-игра.

**Способы проверки освоения программы:** на каждом занятии педагог осуществляет текущий контроль. Промежуточный контроль осуществляется путем внутришкольных соревнований. Итоговый контроль осуществляется посредством участия команды в соревнованиях школьников района и товарищеских встреч с другими командами.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- участие в школьных соревнованиях;
- проведение открытых занятий.

**Материально- техническое оснащение:**

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- 1 Сетка волейбольная - 2 штуки.
- 2 Стойки волейбольные - 2 штуки.
- 3 Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
- 4 Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
- 5 Гимнастические маты - 3 штуки.
- 6 Скакалки - 30 штук.
- 7 Мячи набивные - 25 штук.
- 8 Резиновые амортизаторы - 25 штук.
- 9 Гантели различной массы - 20 штук.
- 10 Мячи волейбольные - 30 штук.  
(для мини-волейбола) - 20 штук.
- 11 Рулетка - 2 штуки.
- 12 Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

**Учебно-тематический план  
Первый год обучения**

№	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	1	1	
2.	Развитие координационных способностей	6	0.5	5.5
3.	Развитие игровой выносливости	4	0.5	3.5
4.	Техника исполнения отдельных элементов игры	35	1	34
5.	Соревнования	4	0	4
6.	Игры	22	0	22
7.	Итого	72	3	69

**Второй год обучения**

№	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	1	1	
3.	Развитие игровой выносливости	6	0.5	5.5
5.	Техника исполнения отдельных элементов игры	24	0.5	3.5
6.	Тактика игры	15	1	34
8.	Соревнования	4	0	4
9.	Игры	22	0	22
10.	Итого	72	3	69

**Календарный учебный график**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	36		72	45 мин
2 год	02.09.2024	23.05.2025	36		72	45 мин

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназия №63  
Калининского района Санкт-Петербурга**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной  
общеразвивающей программе  
«Со спортом по жизни»**

физкультурно-спортивной направленности  
на 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Год обучения: 1

(72 часа в год)

Разработчик программы:

**Тонкопрядченко Наталья Олеговна**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

В первый год идёт обучение технике и тактической подготовке в игре. На втором году идёт углубленное обучение и совершенствование технической и тактической подготовки, психологическая подготовка.

В процессе 1 года обучения решаются следующие задачи:

*Обучающие:*

- ознакомить с историей создания игры «волейбол»;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- дать необходимые знания по правилам игры в волейбол.
- приобрести знания по теории и методике физической культуры и спорту;

*Развивающие:*

- развивать двигательные способности: координацию движений, игровую выносливость.
- развить психические процессы: память, представление, мышление;
- развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству.

*Воспитательные:*

- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать чувство коллективизма, волевые качества;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

## Содержание программы 1 года обучения

Содержание программы учитывает психологические и физиологические особенности старшего школьного возраста и особенности организации образовательного процесса. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов

1 Теоретические сведения – 3 часа.

- сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
- оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

2 Общефизическая подготовка 16 часа.

- ОРУ;
- бег;
- прыжки;
- акробатические упражнения;
- упражнения силовой подготовки;
- подвижные игры.

3 Специальная физическая подготовка – 15 часа.

- упражнения, направленные на развитие прыгучести;
- упражнения, направленные на развитие координации движений;
- упражнения, направленные на развитие специальной выносливости;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- подбор упражнений для развития специальной силы;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

#### 4 Техническая подготовка -20 часов.

- значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;

Техника нападения:

- перемещения и стойки;
- передачи;
- отбивание мяча кулаком;
- подачи;
- нападающие удары;

Техника защиты:

- перемещения и стойки;
- прием сверху двумя руками;
- прием снизу двумя руками;
- блокирования.

##### 4.1 Техника выполнения передвижения и нижнего приема.

- обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу;
- обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест;
- правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема;
- поведение игрока при выполнении приема;
- правила безопасного выполнения.

##### 4.2 Техника выполнения верхнего приема

- правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча;
- положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема;
- упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема;
- правила безопасного выполнения приема.

##### 4.3 Техника выполнения нижней прямой подачи

- правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи;
- упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи;
- правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

##### 4.4 Техника выполнения верхней прямой подачи

- выполнение набрасывание мяча на удар;
- правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи;
- упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи;
- правила правильного выполнения упражнения.

##### 4.5 Техника выполнения нижней боковой подачи

- правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи;
- правила безопасного выполнения упражнения;
- упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

##### 4.6 Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

- понятие выход на прием мяча;
- упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи;
- упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.

#### 5 Тактическая подготовка – 10 часов.

Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

##### 5.1 Обучение индивидуальных действий:



- обучение тактике нападающих ударов;
- нападающий удар с задней линии;
- обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока;
- обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- нападающий удар толчком одной ноги;
- при выполнении вторых передач;

#### 5.2 Обучение групповым взаимодействиям:

- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке, а также к действиям в обороне;
- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

#### 5.3 Обучение технике передаче и подачи в прыжке:

- скидка, отвлекающие действия при вторых передачах;
- обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;
- обучения тактике подач, подач в прыжке.

#### 6 Игровая подготовка – 8 часа.

- основы взаимодействия игроков во время игры;
- понятие развития игровой комбинации;
- понятие: оборонительная, наступательная игра;
- правила безопасного ведения двусторонней игры;
- техника игры в нападении;
- техника игры в защите.

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

#### *Личностные:*

- способствовать воспитанию чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

#### *Метапредметные:*

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- развивать мотивацию учащихся к познанию и творчеству;
- способствовать воспитанию привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

#### *Предметные:*

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- совершенствовать технико-тактическую подготовку;
- развивать мотивацию учащихся к познанию и творчеству;
- способствовать воспитанию привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназия №63  
Калининского района Санкт-Петербурга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной  
общеразвивающей программе  
«Со спортом по жизни»  
физкультурно-спортивной направленности  
на 2024-2025 учебный год

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Год обучения: 2

(72 часа в год)

Разработчик программы:

**Тонкопрядченко Наталья Олеговна**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

В процессе 2 года обучения решаются следующие 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 учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование тактического мастерства;
- развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству.

*Воспитательные:*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

### Содержание программы 2 года обучения

1 Теоретические сведения – 4 часа.

- правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- правила игры и методика судейства соревнований;
- действующие правила игры;
- основы техники игры и техническая подготовка;
- основы тактики игры и тактическая подготовка.

2 Общефизическая подготовка – 8

- ОРУ;
- бег;
- прыжки;
- акробатические упражнения;
- упражнения силовой подготовки.

3 Специальная физическая подготовка – 8 часов.

- упражнения для развития прыгучести;
- координации движений;
- специальной выносливости;
- упражнения силовой подготовки;
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

4 Техническая подготовка - 22 часа.

Техника нападения:

- перемещения и стойки;
- передачи;
- отбивание мяча кулаком;
- подачи;
- нападающие удары;

Техника защиты:

- перемещения и стойки;
- прием сверху двумя руками;
- прием снизу двумя руками;
- блокирования.

4.1 Техника выполнения передвижения и нижнего приема.

- совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу;

- совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест;
- правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема;
- поведение игрока при выполнении приема;

#### 4.2 Техника выполнения верхнего приема.

- правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча;
- положение ног и туловища учащегося при выполнении верхнего приема;
- упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема;
- правила безопасного выполнения приема;
- использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### 4.3 Техника выполнения нижней прямой подачи.

- правильная группировка туловища, ног, рук, кистей и пальцев волейболиста при выполнении нижней прямой подачи;
- упражнения на правильное движение ног, туловища и рук при выполнении нижней прямой подачи;
- использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### 4.4 Техника выполнения верхней прямой подачи.

- выполнение набрасывание мяча на удар;
- правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи;
- упражнение на движение ногами и туловищем, движение «ударной» рукой при выполнении верхней прямой подачи;
- правила безопасного выполнения упражнения;
- использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### 4.5 Техника выполнения нижней боковой подачи.

- правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи;
- правила безопасного выполнения упражнения;
- упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи;
- использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### 4.6 Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

- понятие выхода на прием мяча;
- техника правильного действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи;
- упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи;
- правила безопасного выполнения упражнения;
- использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

#### 4.7 Техника выполнения нападающего удара.

- понятие выхода на позицию перед ударом;
- отработка действий, направленных на коррекцию передачи;
- правила безопасного выполнения упражнения;
- использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

### 5. Тактическая подготовка – 22 часов.

#### Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

#### Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

#### 5.1 Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- совершенствование тактики нападающих ударов;

- нападающий удар задней линии;
- совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока;
- нападающий удар толчком одной ноги, при выполнении вторых передач;

#### 5.2 Обучение групповым взаимодействиям:

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

#### 5.3 Обучение технике передаче в прыжке:

- скидка, отвлекающие действия при вторых передачах;
- обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- обучения тактике подач, подач в прыжке;
- обучение и совершенствование индивидуальных действий.

#### 6 Игровая подготовка – 8 часов

- основы взаимодействия игроков во время игры;
- совершенствование развития игровой комбинации;
- понятие: оборонительная, наступательная игра;
- использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол;
- тактика игры в нападении;
- тактика игры в защите;
- совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.

### Планируемые результаты 2 года обучения

#### *Личностные:*

- способствовать воспитанию чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов.

#### *Метапредметные:*

- совершенствовать технико-тактическую подготовку;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- развивать мотивацию учащихся к познанию и творчеству;
- содействовать укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию;
- способствовать воспитанию привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### *Предметные:*

- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях;
- совершенствовать технико-тактическую подготовку;
- развивать мотивацию учащихся к познанию и творчеству;
- способствовать воспитанию привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

**Календарно-тематический план**  
**дополнительной общеразвивающей программы «Со спортом пожизни»**  
**на 2024-2025 учебный год**

**Педагог:** Тонкопрядченко Н.О.

**Год обучения:** 2

**Номер группы:**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. История волейбола.	1	03.09.24	03.09.24
2.	Прыжковые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1	06.09.24	06.09.24
3.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	10.09.24	10.09.24
4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Бег 30м.	1	13.09.24	13.09.24
5.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	17.09.24	17.09.24
6.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперед-вверх.	1	20.09.24	20.09.24
7.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	24.09.24	24.09.24
8.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	27.09.24	27.09.24
9.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперед-вверх.	1	01.10.24	01.10.24
10.	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	04.10.24	04.10.24
11.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	08.10.24	08.10.24
12.	Прием снизу двумя руками.	1	11.10.24	11.10.24
13.	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	15.10.24	15.10.24
14.	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	18.10.24	18.10.24
15.	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх.	1	22.10.24	22.10.24
16.	Бросок набивного мяча (1 кг) из п. сед на полу.	1	25.10.24	25.10.24
17.	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	29.10.24	29.10.24
18.	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	01.11.24	01.11.24
19.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	05.11.24	05.11.24
20.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1	08.11.24	
21.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче	1	12.11.24	
22.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	15.11.24	
23.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1	19.11.24	

24.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	22.11.24	
25.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	26.11.24	
26.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести	1	29.11.24	
27.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	03.12.24	
28.	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	06.12.24	
29.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	10.12.24	
30.	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	13.12.24	
31.	Челночный бег из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1	17.12.24	
32.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	20.12.24.	
33.	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	24.12.24	
34.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	27.12.24	
35.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1	10.01.25	
36.	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1	14.01.25	
37.	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1	17.01.25	
38.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1	21.01.25	
39.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	24.01.25	
40.	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	28.01.25	
41.	Основы техники и тактики игры волейбол.	1	31.01.25	
42.	Совершенствование страховки при блокировании.	1	04.02.25	
43.	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	07.02.25	
44.	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	1	11.02.25	
45.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	14.02.25	
46.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	18.02.25	
47.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	21.02.25	
48.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	25.02.25	
49.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1	28.02.25	
50.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	04.03.25	
51.	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1	07.03.25	
52.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	11.03.25	

53.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1	14.03.25	
54.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	18.03.25	
55.	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	21.03.25	
56.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	25.03.25	
57.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1	28.03.25	
58.	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	1	01.04.25	
59.	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.	1	04.04.25	
60.	Верхняя прямая подача.	1	08.04.25	
61.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	11.04.25	
62.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	15.04.25	
63.	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	18.04.25	
64.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	22.04.25	
65.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1	25.04.25	
66.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	29.04.25	
67.	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	02.05.25	
68.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	06.05.25	
69.	Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.	1	13.05.25	
70.	Судейство учебной игры в волейбол.	1	16.05.25	
71.	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Двусторонняя учебная игра.	1	20.05.25	
72.	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Двусторонняя учебная игра.	1	23.05.25	
<b>ИТОГО 72 часа</b>				



### Методическое обеспечение программы

№	Тема	Форма проведения занятий	Методы и приёмы	Использованные материалы	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Инструктаж, беседа	Словесный	Методические материалы: инструкции по ТБ, правила игры	Обобщение знаний и умений
2	Развитие координационных способностей	Практическое, беседа	<u>Методы:</u> практический, словесный, наглядный <u>Приемы:</u> объяснения, демонстрация, повторение	Оборудование: спорт инвентарь	Челночный бег 3х10м
3	Развитие игровой выносливости	Инструктаж, практическое, занятия с игровым элементом	<u>Методы:</u> практический, словесный, наглядный, <u>Приемы:</u> объяснения, похвала, одобрение, выполнение игровых комбинации	Оборудование: спорт инвентарь	Игра на время
4	Техника исполнения отдельных элементов игры	Инструктаж, практическое,	<u>Методы:</u> практический, словесный <u>Приемы:</u> объяснения, выполнение практических задания	Оборудование: спорт инвентарь	Контрольные игры
5	Тактика игры	Практическая, беседа, инструктаж	<u>Методы:</u> практический, словесный <u>Приемы:</u> объяснения, выполнение практических задания	Оборудование: спорт инвентарь	Контрольные игры
6	Соревнования	Практическая	<u>Методы:</u> практический, <u>Приемы:</u> практических задания	Оборудование: спорт инвентарь	Судейство и участие в соревнованиях
7	Игры	Практическая, беседа, инструктаж	<u>Методы:</u> практический, <u>Приемы:</u> практических задания	Оборудование: спорт инвентарь	Судейство и участие в соревнованиях

### Оценочные материалы 1 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	мальчики
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,0 м)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

### Оценочные материалы 2 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	мальчики
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5м)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
		Юн.	5	10	15	12	15	20

4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Дев.	3	6	10	6	10	15
5	Подача (нижняя./верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

*Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель*

Система оценки результатов освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Со спортом по жизни»

### 1. Входной контроль

Форма проведения – тестирование на основе сдачи вступительных нормативов

Критерия оценивания:

Критерий	Уровень освоения ДООП		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
<b>Теоретическая подготовка</b>	- Знает историю Волейбола; - Знает основные правила игры: заступы, вторую линию, касания сетки, количество касаний игроками на площадке; умеет применять данные знания в игровой ситуации;	- Частично обладает знаниями об истории Волейбола; - Знает основные правила игры: заступы, вторую линию, касания сетки, количество касаний игроками на площадке .	- Не знает историю Волейбола. - Не знает основные правила игры: заступы, вторую линию, касания сетки, количество касаний игроками на площадке; не умеет применять данные знания в игровой ситуации;
<b>Практическая подготовка</b>	- Умеет выполнять правильное передвижение по площадке; выполнять передачи мяча; выполнять нападающий удар по площадке соперника с прыжка и с места; - Использует полученные навыки в игровой обстановке; - Владеет навыками и двигательными качествами свойственных данному виду спорта	- Периодически допускает ошибки в выборе игровой позиции; не всегда наносит правильно выполняет передачи мяча и нападающий удар. - Не всегда может применить полученные навыки в игровой обстановке - Владеет небольшим набором двигательных навыков и качеств	- Допускает ошибки в выборе игровой позиции; не видит игроков; - Не может применить полученные навыки в игровой обстановке; - Не владеет двигательными навыками и качествами в данном виде спорта
<b>Степень формирования УУД</b>	- Вербально реагирует на услышанное; - Прогнозирует действия игроков на площадке; - Определяет тактическую схему игры.	- Не всегда вербально реагирует на услышанное; - Не прогнозирует действия игроков на площадке; - Не во всех случаях может определить тактическую схему игры.	- Не реагирует вербально на услышанное; - Не прогнозирует действия игроков на площадке; - Не может определить тактическую схему игры.

### 2. Промежуточная аттестация I полугодия

Форма проведения – тестирование на основе сдачи нормативов

Критерия оценивания:

Критерий	Уровень освоения ДООП		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>

<b>Теоретическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимает значение подвижных игр в волейболе;</li> <li>- Понимает игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах;</li> <li>- Знает и соблюдает технику безопасности при занятиях спортом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Частично понимает значение подвижных игр в волейболе;</li> <li>- Частично понимает игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах;</li> <li>- Частично знает технику безопасности при занятиях спортом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не понимает значение подвижных игр в волейболе;</li> <li>- Не понимает игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах;</li> <li>- Не знает технику безопасности при занятиях спортом</li> </ul>
<b>Практическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимает в целом тактические действия</li> <li>- Распознает обманные движения (финты);</li> <li>- Владеет техникой приема и передачи мяча; умеет перестроиться по ходу игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Частично понимает тактические действия</li> <li>- Не всегда распознает обманные движения (финты);</li> <li>- Частично владеет техникой приема и передачи мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не понимает тактических действий</li> <li>- Не распознает обманные движения (финты);</li> <li>- Не владеет техникой приема и передачи мяча</li> </ul>
<b>Степень формирования УУД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Взаимодействует с другими игроками;</li> <li>- Умеет правильно определить цели и задачи на игру;</li> <li>- Правильно определяет игровую ситуацию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Частично взаимодействует с другими игроками;</li> <li>- Не всегда правильно определяет цели и задачи на игру;</li> <li>- Иногда вызывает трудности с определением игровой ситуации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не взаимодействует с другими игроками;</li> <li>- Не умеет определять цели и задачи на игру;</li> <li>- Не может определить игровую ситуацию</li> </ul>

### 3. Промежуточная аттестация II полугодия

Форма проведения – тестирование на основе сдачи нормативов

Критерия оценивания:

Критерий	Уровень освоения ДООП		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
<b>Теоретическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимает значение разминки для выполнения двигательных действий;</li> <li>- Понимает роль подвижных игр в волейболе;</li> <li>- Знает и применяет знания судейства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Частично понимает значение разминки для выполнения двигательных действий;</li> <li>- Частично понимает роль подвижных игр в мини-волейболе;</li> <li>- Частично знает правила судейства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не понимает значение разминки для выполнения двигательных действий;</li> <li>- Не понимает роль подвижных игр в мини-волейболе;</li> <li>- Не знает правила судейства</li> </ul>
<b>Практическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Без ошибок выполняет передачи в «стенке»</li> <li>- Технически правильно выполняет приём и обработку мяча;</li> <li>- Чётко попадает по мячу при приеме, передаче и подаче мяча.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не точно выполняет передачи в «стенке»;</li> <li>- С небольшими ошибками выполняет приём и обработку мяча;</li> <li>- Не всегда попадает по мячу при приеме, передаче и подаче мяча.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не умеет выполнять передачи в «стенке»;</li> <li>- Не выполняет приём и обработку мяча;</li> <li>- Не знает, как выполнить прием, передачу и подачу мяча.</li> </ul>

<b>Степень формирования УУД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Постоянно взаимодействует с тренером и судьёй;</li> <li>- Принимает активное участие в разборе игровых ошибок;</li> <li>- При возникновении травмы сообщает тренеру и обращается за медицинской помощью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Частично взаимодействует с тренером и судьёй;</li> <li>- Иногда принимает участие в работе над игровыми ошибками;</li> <li>- Периодически обращает внимание на травмы, полученные во время занятий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не взаимодействует с тренером и судьёй;</li> <li>- Не умеет работать над игровыми ошибками;</li> <li>- Не понимает влияние травм при выполнении двигательных действий</li> </ul>
---------------------------------	---	--	---

#### 4. Промежуточная аттестация III полугодия

Форма проведения – тестирование на основе сдачи нормативов

Критерия оценивания:

Критерий	Уровень освоения ДООП		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
<b>Теоретическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимает определение чужой мяч;</li> <li>- Может точно объяснить виды нарушений;</li> <li>- Знает жесты судей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Частично понимает определение чужой мяч;</li> <li>- Может объяснить некоторые виды нарушений;</li> <li>- Частично знает жесты судей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не понимает определение чужой мяч;</li> <li>- Не может объяснить вид нарушения;</li> <li>- Не знает жесты судей</li> </ul>
<b>Практическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Точно выполняет передачи в движении;</li> <li>- Уверенно выполняет все виды подач мяча;</li> <li>- Свободно владеет техникой приема, передачи мяча.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не точно выполняет передачи в движении;</li> <li>- Не уверенно выполняет подачу мяча;</li> <li>- Частично владеет техникой приема, передачи мяча.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не умеет выполнять передачи в движении;</li> <li>- Не умеет выполнять подачу мяча;</li> <li>- Не владеет техникой приема, передачи мяча.</li> </ul>
<b>Степень формирования УУД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимает значение самооценки;</li> <li>- Знает большое количество игровых схем;</li> <li>- Очень быстро отходит от поражения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не совсем понимает значение самооценки;</li> <li>- Знает лишь некоторые игровые схемы;</li> <li>- Не очень быстро отходит от поражения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совсем не понимает значение самооценки;</li> <li>- Не знает игровые схемы;</li> <li>- Эмоционально долго отходит от поражения</li> </ul>

#### 5. Итоговая аттестация

Форма проведения – тестирование на основе сдачи нормативов

Критерия оценивания:

Критерий	Уровень освоения ДООП		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
<b>Теоретическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Без проблем может выполнить судейство;</li> <li>- Понимает терминологию игры;</li> <li>- Хорошо знает критерии оценивания физических качеств</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Частично может выполнить судейство;</li> <li>- Не всегда понимает терминологию игры;</li> <li>- Частично знает критерии оценивания физических качеств</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не может выполнить судейство;</li> <li>- Не понимает терминологию игры;</li> <li>- Не знает критерии оценивания физических качеств</li> </ul>

<b>Практическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Может правильно обработать мяч;</li> <li>- Уверенно выполняет прием и передачу мяча;</li> <li>- Может исполнить роль связующего в случае необходимости.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не совсем правильно может обработать мяч;</li> <li>- Частично выполняет прием и передачу мяча;</li> <li>- Иногда может исполнить роль связующего в случае необходимости.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не может правильно обработать мяч;</li> <li>- Не выполняет прием и передачу мяча;</li> <li>- Не может исполнить роль связующего в случае необходимости.</li> </ul>
<b>Степень формирования УУД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Хорошо видит игровые зоны;</li> <li>- Умеет быстро определять роли игроков;</li> <li>- Понимает действия связующего при стандартных розыгрышах мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не всегда видит игровые зоны;</li> <li>- Не совсем хорошо умеет определять роли игроков;</li> <li>- Частично понимает действия связующего при стандартных розыгрышах мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не видит игровые зоны;</li> <li>- Не умеет определять роли игроков;</li> <li>- Не понимает действия связующего при стандартных розыгрышах мяча</li> </ul>