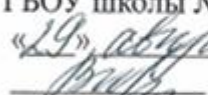


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга**
198411 г. Санкт-Петербург, г. Ломоносов, ул. Жоры Антоненко, д.1.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 417
«29» августа 2019
 Т.М.Виролайнен

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

"ВОЛЕЙБОЛ"

на 2019-2020 учебный год

Возраст учащихся: 8-15 лет
Год обучения: 2

Разработчик:
Дикушин Максим Александрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа **второго года** обучения рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 8 до 15 лет. Группы формируются на основе свободного набора при отсутствии медицинских противопоказаний у детей к занятиям спортом. В группах обучения (12 человек) занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год).

Основной формой организации учебного процесса является групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, по звеньям с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Занятия проводятся с применением следующих форм: беседа, игра, тренировка, соревнование. Учебные занятия разделены на теоретические и практические.

Задачи программы

Воспитательные:

1. Сформировать систему знаний и навыков игры в волейбол.
2. Сформировать гражданскую позицию, патриотизм.
3. Воспитать морально-волевые и нравственные качества по отношению к окружающим.
4. Сформировать навыки регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

1. Развить хорошую общефизическую подготовку.
2. Развить двигательные навыки.
3. Развить физические качества, функциональные возможности организма.
4. Укрепить здоровье детей средствами физической культуры.

Обучающие:

1. Научить приемам и методам контроля физической нагрузки.
2. Научить техническим приемам работы с мячом.
3. Научить спортивной этике и дисциплины.

Планируемые (ожидаемые) результаты

Личностные результаты

- осознание и принятие жизненных ценностей, позволяющих ориентироваться в нравственных нормах и правилах;
- гордость и готовность преумножать великие достижения в спорте
- толерантное отношение к людям иной национальности;
- осознание важности соблюдения правовых норм, принятых в обществе;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- навыки взаимо- и самооценки, навыки рефлексии;
- готовность и способность к самообразованию и личностному самоопределению на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного обучения;
- развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- сформированность представлений о мире профессий, связанных с образованием, наукой, спортом предъявляемых различными востребованными профессиями
- осознание роли физической культуры и спорта прогрессивного развития общества;
- формирование целостного представления о культуре спорта и культуры труда;

Метапредметные результаты освоения учебного курса связаны с освоением универсальных учебных действий.

Регулятивные:

- способность сознательно организовывать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность к целеполаганию, включающего способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владение основами самоконтроля, самооценки, включающими умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- способность к выстраиванию своей собственной траектории развития.

Познавательные:

- умение сравнивать, анализировать и обобщать факты, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и обоснованные выводы в ходе занятий спортом.
- умение создавать, применять и преобразовывать полученные знания в жизни
- умение формулировать и обосновывать собственную точку зрения
- умение представлять результаты своей деятельности в виде творческой проектно-исследовательской работы, презентаций
- владение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, и
- владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами
- умение устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам (математике, физике, природоведения, биологии, анатомии, информатике, технологии.)

Коммуникативные:

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности на занятиях;
- умение сотрудничать с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта общих интересов и мнений
- умение учитывать намерения и способы коммуникации партнёров, выбирать адекватные стратегии коммуникации;
- умение устанавливать необходимые контакты с другими людьми;
- умение признавать свои ошибки, быть терпимым к точке зрения других;

умение вести дискуссию, корректно высказывать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Ожидаемым результатом данной образовательной программы является повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для волейболистов; прочное освоение современной техники игры в волейбол и умение ее эффективно применять в практике; овладение командными тактическими действиями; приобретение соревновательного опыта.

Предметные результаты

Обучаемые должны знать:

- Правила волейбола.
- Правила поведения на волейбольной площадке, технику безопасности.
- Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Правила использования спортивного инвентаря.
- Терминологию, принятую в волейболе.

Уметь:

- Выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча над собой
- .Выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча в парах
- Выполнять нижнюю прямую и боковую подачи.
- Иметь навыки обращения с мячом.
- Иметь навыки игры на определенной игровой позиции
- Уметь делать скидку.
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное Занятие

Теория: Знакомство с детьми. 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.

2. Теоретическая подготовка

История возникновения и развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание организма юного спортсмена. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов. Строевые упражнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Спортивные игры, подвижные игры.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Техника передвижений.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Значение технической тактической подготовки в волейболе.

Практика: Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Техника игры по зонам.

Овладение техникой передвижений и стойки. 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, 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 через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

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).

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.

6. Контрольные испытания

Практика. Контрольные испытания по физической подготовке, специальной физической подготовке, тактико-технической подготовке.

7. Инструкторская и судейская практика

Теория. Правила проведения соревнований. Судейство.

8. Контрольные и итоговые занятия

Подведение итогов обучения. Сдача нормативов. Итоговая игра.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга



УТВЕРЖДЕН
Приказом № 90
от « 29 » августа 2019 г.
Директор ГБОУ школы № 417
_____ М.Б. Трофимова

Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

«Волейбол»

на 2019-2020 учебный год

для 1 группы 1 года обучения

педагога Дикушина Максима Александровича

**Календарно-тематический план
2-го года обучения**

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов		
			всего	теория	практика
1.	03.09.	Инструктаж по технике безопасности. Общие основы.	1	1	
2.	05.09.	Правила игры в волейбол	1	1	
3.	06.09	Закаливание организма. Строевые упражнения	1	0.5	0.5
4.	10.09	Закаливание организма. Строевые упражнения	1	0.5	0.5
5.	12.09.	Упражнения с мячом в парах через сетку	1		1
6.	13.09.	Верхняя передача	1	0,5	0,5
7.	17.09.	Верхняя передача в парах	1		
8.	19.09	Верхняя передача над собой	1		1
9.	20.09.	Передача мяча в парах в движении	1		1
10.	24.09.	Верхняя передача через сетку	1		1
11.	26.09	Нижняя передача	1	0,5	0,5
12.	27.09.	Нижняя передача стоя на месте	1		
13.	01.10.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1		1
14.	03.10	Упражнения для развития быстроты, ловкости	1		1
15.	04.10.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	0,5	0,5
16.	08.10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		1
17.	10.10.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1		1
18.	11.10.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	0,5	0,5
19.	15.10.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1		1
20.	17.10	Упражнения для развития выносливости	1		1
21.	18.10.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1		1
22.	22.10.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1		1
23.	24.10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		1
24.	25.10.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1		1
25.	29.10	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1		1

26.	31.10	Сочетание способов перемещений. Учебная игра.	1		1
27.	01.11.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1		1
28.	05.11.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		1
29.	07.11	Упражнения для развития выносливости	1		1
30.	08.11.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		1
31.	12.11.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	0,5	0,5
32.	14.11	Упражнения для развития выносливости	1		1
33.	15.11.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1		1
34.	19.11	Чередование способов приема мяча. Техника передвижений	1		1
35.	21.11.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		1
36.	22.11.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1		1
37.	26.11.	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1		1
38.	28.11	Чередование способов подачи. Техника передвижений.	1		1
39.	29.11.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1		1
40.	03.12.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2		1
41.	05.12	Прием мяча снизу двумя руками. Техника игры по зонам	1		1
42.	06.12.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1		1
43.	10.12.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1		1
44.	12.12.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1		1
45.	13.12.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		1
46.	17.12.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1

47.	19.12	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1
48.	20.12.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1		1
49.	24.12.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1		1
50.	26.12	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра	1		1
51.	27.12.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1		1
52.	09.01.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1		1
53.	10.01.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.Прмежуточный контроль	1		1
54.	14.01	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	0,5	0,5
55.	16.01.	Чередование способов приема мяча.	1		1
56.	17.01.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		1
57.	21.01	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1
58.	23.01.	Контрольные испытания по физ.подготовке	1		1
59.	24.01.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1
60.	28.01	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	0,5	0,5
61.	30.01.	Контрольные испытания по спец.физической подготовке	1		1
62.	31.01.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		1
63.	04.02	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1	0,5	0,5
64.	06.02.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра	1		1
65.	07.02.	Эстафеты на развитие быстроты	1		1
66.	11.02	Подвижные игры.	1	0,5	0,5
67.	13.02.	Круговая тренировка	1		1
68.	14.02	Товарищеская игра	1		1
69.	18.02.	Чередование способов подач	1		1
70.	20.02.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1		1
71.	21.02	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1		1

72.	25.02.	Отработка способов подачи.	1		1
73.	27.02.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		1
74.	28.02.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1		1
75.	03.03	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1		1
76.	05.03.	Зонное блокирование. Учебная игра.	1		1
77.	06.03	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1		1
78.	10.03.	Обманные движения.	1	0,5	0,5
79.	12.03.	Подвижные игры	1		1
80.	13.03	Бег на выносливость. ОФП	1		1
81.	17.03.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1
82.	19.03.	Круговая тренировка	1		1
83.	20.03	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1		1
84.	24.03.	Техника передвижений. Отработка приемов мяча	1	0,5	0,5
85.	26.03.	Учебная игра	1		1
86.	27.03	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1		1
87.	31.03.	Контрольные испытания по технической подготовке	1		1
88.	02.04.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1
89.	03.04	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1		1
90.	07.04.	Товарищеская игра	1		1
91.	09.04.	Эстафеты на развитие быстроты	1		1
92.	10.04	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	1		1
93.	14.04.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	1		1
94.	16.04.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		1
95.	17.04	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1
96.	21.04.	Судейство. Учебная игра.	1	0,5	0,5
97.	23.04	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1		1

98.	24.04.	Правила проведения соревнований. Учебная игра.	1	0,5	0,5
99.	28.04.	Круговая тренировка	1		1
100.	30.04.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		1
101.	05.05	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1	0,5	0,5
102.	07.05.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1		1
103.	08.05	Подвижные игры	1		1
104.	12.05.	Подвижные игры	1		1
105.	14.05.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
106.	15.05.	Соревнования. Итоговый контроль.	1		1
107.	19.05.	Учебная игра.	1		1
108.	21.05	Итоговая игра.	1		1
109.			108	10	98