

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
Протокол № 1
От 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 136 от 31.08.2021г.

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков



Рабочая программа группа № 30

«Волейбол»

Возраст детей 6-17 лет

Срок реализации 1 года

Разработчик:

Тренер-преподаватель

Птицын Алексей Андреевич

Рабочая программа

Задачи:

Образовательные:

- научить навыкам взаимодействия при выполнении упражнений, заданий в паре, в малой группе и командной игровой деятельности;
- обучить основам безопасного движения и перемещения на игровой площадке, в зале; основной игровой стойки, видам взаимодействия с партнерами, смена мест, блок, перевод мяча, розыгрыш и нападающий удар;
- обучить основам правильного паса, приема мяча, перемещения в основной стойке подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая с 3-х метров и постановка нападающего удара на силу, на точность;
- учить основам здорового образа жизни, режиму дня, правильного питания, гигиены спортсмена и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Развивающие:

- укрепить здоровья воспитанников объединения и закалывание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развивать желание у ребят к постоянному наращиванию спортивных результатов;
- раскрывать двигательные возможности обучающихся, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности;
- формировать у учащихся представление о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (волейболом) и спортом в целом; отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Результаты

Предметные:

- знать историю развития волейбола в России и Санкт-Петербурге, волейбольные клубы чемпионата России;
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- знать и уметь принимать стойки волейболиста
- уметь выполнять верхнюю передачу мяча
- уметь выполнять нижнюю передачу мяча

- уметь выполнять верхний приём мяча
- уметь выполнять нижний приём мяча
- уметь выполнять нижнюю подачу мяча
- уметь выполнять верхнюю подачу мяча
- уметь выполнять нападающий удар
- знать правила игры в волейбол (судейская практика)

Метапредметные:

- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- контролировать, сдерживать эмоции на площадке во время игры, вместе с командой сопереживать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на площадке и своё к ним отношение;
- представлять занятия волейболом как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.

Личностные:

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровой площадке;
- сформировано желание и мотивация в дальнейшем заниматься волейболом;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по ТБ
2	Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в волейбол	5	5		Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	14	2	12	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника игры в волейбол.	25	4	21	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по

					технической подготовке
5	Тактика игры в волейбол	20	5	15	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по волейболу.	5	1	4	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	1		1	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
ИТОГО		72	18	54	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов	Дата занятия	
			Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Инструкция по ТБ Физическая культура и развитие волейбола в России. ОФП, бег, ускорение, имитация передач сверху. ОФП, укрепление мышц спины, передачи сверху –броском, игра «поймай мяч»	2		
2	ОФП, приседание, передачи мяча сверху с 1 шага Сдача нормативов по физической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Передачи в парах сверху с одного шага, игра «поймай мяч»	2		
3	ОФП, броски мяча через сетку, передача мяча сверху через сетку ОФП, перемещение приставными шагами, передачи мяча сверху, броски мяча 1рукой	2		
4	ОФП, эстафета (кто быстрее) передачи мяча сверху через сетку Передачи мяча через сетку Подачи с 5-6 метра .Прием подачи	2		

5	Гигиенические знания и навыки закаливания. ОФП, бег, ускорение, имитация передач сверху ОФП, укрепление мышц спины, передачи сверху –броском, игра «поймай мяч»	2		
6	ОФП, приседание, передачи мяча сверху с 1 шага ОФП, отжимание, в парах передачи сверху с одного шага, игра «поймай мяч»	2		
7	Правила игры волейбол (судейская практика). Олимпийские игры и спорт в России. ОФП, броски мяча через сетку, передача мяча сверху через сетку ОФП, перемещение приставными шагами, передачи мяча сверху, броски мяча 1рукой	2		
8	ОФП, эстафета (кто быстрее) передачи мяча сверху через сетку Передачи мяча через сетку. Подачи с 5-6 метра .Прием подачи	2		
9	Разминка, двухсторонняя игра в волейбол с привлечением родителей ОФП, эстафеты с мячами, передачи мяча над собой сверху	2		
10	Здоровье-основа полноценной жизни человека, развитие координации ОФП, растяжение, передача мяча сверху после шага вправо-влево	2		
11	ОФП, игра кто больше поймает мячей, передачи мяча сверху после шага в сторону ОФП, акробатика волейбола, передача после броска волейбольным мячом	2		
12	ОФП, броски мяча, передачи сверху, двухсторонняя игра с переходами ОФП, броски мяча с 1 шага, знакомство с передачей снизу	2		
13	Передачи мяча у стенки снизу, то же с помощью партнера Передачи мяча снизу с одного шага, игра баскетбол по упрощенным правилам	2		
14	Чередование выполнения передач сверху-снизу двухсторонняя игра Выполнение передач после 2-3 шагов, подготовка к выполнению подачи	2		

15	Подачи мяча снизу с 3-4 метров, броски мяча на дальность Прием подачи выполненной броском, перебить мяч на сторону «противника»	2		
16	Подача мяча (броском) с 4-5 метра ,перебить мяч на другую сторону Подача мяча ударом с 3-х метров, прием и розыгрыш	2		
17	Встреча с родителями на занятиях – мини-футбол, волейбол. Игра. Сдача нормативов по физической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Различные эстафеты с приглашенной командой баскетболистов	2		
18	Инструктаж по ТБ. ОФП, специальная ФП бег, прыжки, силовая подготовка Товарищеский матч с другими школами района	2		
19	ОФП, спец ФП: бег, прыжки ,силовая подготовка Гигиенические знания и навыки закаливания. Передачи мяча сверху-снизу, подача и прием подачи	2		
20	Подачи мяча с 5-6 метра, принять и перебить на другую сторону мяч. Правила игры волейбол (судейская практика). чемпионат России по волейболу. Двухсторонняя игра в уменьшенных составах 4 x 4	2		
21	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Сдача контрольных нормативов по техническому выполнению элементов волейбола	2		
22	Анализ результатов контрольных нормативов, устранение ошибок. История развития волейбола в Санкт-Петербурге. Передачи сверху на точность, подачи в разные зоны	2		
23	Передачи мяча сверху через сетку, подачи мяча с 5-6 метра.	2		
24	Нижняя передача над собой – жонглирование, подготовительные упражнения для подачи сверху Верхняя и нижняя передачи, последовательные, броски мяча сверху на дальность	2		
25	Нападающий удар в пол - стенку, броски мяча через сетку в прыжке с 1 шага Нападающий удар в пол - стенку, броски мяча в прыжке	2		

26	Правила игры волейбол (судейская практика). Физическая культура и спорт в России. Эстафеты с волейбольным мячом, обучение защитным действиям. Передачи мяча вперед-назад сверху, подачи сверху с 3-4метров	2		
27	Упражнения с набивным мячом: броски вперед или назад, одной и двумя руками. Упражнения с набивным мячом: броски вперед или назад, одной и двумя руками.	2		
28	Игра в мини-футбол, баскетбол, верхняя и нижняя подачи. Отработка блока.	2		
29	Двухсторонняя игра неполными составами Двухсторонняя игра бхб ,защитные действия	2		
30	Передачи в тройках, нападающие удары в партнера	2		
31	Защитные действия :нападающий удар выполнять броском. Здоровый образ жизни, гигиена спортсмена и его распорядок дня. Защитные действия при подаче мяча	2		
32	Нападающий удар с 1 шага защита в зоне 5 Передачи на другую площадку, страховка	2		
33	Двухсторонняя игра бхб	2		
34	Двухсторонняя игра бхб	2		
35	Культура спортсмена, поведения на поле во время игры. Гигиена спортсмена и здоровое питание. Подведение итогов участия в играх, анализ. Прием подачи и перебить на сторону соперника нападающим ударом	2		
36	Сдача нормативов по физической и технической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., бег с препятствиями 50 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Прием мяча (верхний, нижний) пас на точность, передачи над собой, подача мяча. Подачи с 9 метра. Двухсторонняя игра Итоговое занятие Турнир по волейболу учащихся с родителями.	2		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие

- **Теория.**
- Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
- Исторические сведения о возникновении, развитии игры волейбол.
- Инвентарь и оборудование для игры волейбол.

Практика. Подвижные игры «Вышибала», «Пионербол».

Физическая культура и спорт в России

Теория. Значение физической культуры. Развитие волейбола в России. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по волейболу. Правила игры в волейбол. Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Оборудование для игры в волейбол.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Развитие специальных качеств для занятий волейболом.

Практика.

- Подвижные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, игра. Эстафеты с набиванием мяча.
- Выполнение общеразвивающих упражнений.: подъем в сед из положения лежа, бег 30 м., 60 м.
- Прыжки со скакалкой, со скакалкой двойные, в длину.
- Метание различных мячей в цель.
- Упражнения для развития прыжковой ловкости.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

Техника игры в волейбол

Теория. Классификация и терминология технических приёмов игры в волейбол. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов игры либеро и разыгрывающего. Значение верхней и нижней передачи.

Практика.

- Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).
- Передачи мяча сверху.
- Передачи мяча снизу.
- Нижняя подача с укороченной дистанции.

- Поддачи мяча сверху с трехметровой линии.
- Прием подачи после вбрасывания через сетку.
- Техника игры либеро и разыгрывающего.

Тактика игры в волейбол

Теория. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: либеро, разыгрывающего и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «волейбол». Способы подачи мяча.

Практика. Упражнения для развития умения «видеть площадку». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево).

- Поддачи мяча в незащищенное место у «противника».
- Путем передачи мяча через сетку в углы затруднить ответные действия.

Тактика нападения.

- *Индивидуальные действия без мяча.*
- *Групповые действия с мячом.*

Тактика защиты.

- *Индивидуальные действия.*
- *Групповые действия.*

Участие в соревнованиях по волейболу

Теория. Правила проведения соревнований. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Поддачи мяча в незащищенное место у «противника». Поддачи мяча через сетку броском.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

Итоговое занятие

Практика. Турниры секции.

Итоговое занятие

Практика.

- Турниры секции.
- Пионербол.
- Игра в уменьшенном составе.
- Игра с обязательным розыгрышем в три касания.