Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
школы
Протокол от 15.06.23
№ 10

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Н.Б.Александрова
Приказ от 15.06.23
№ 361-О

Рабочая программа объединения
«Основы волейбола»
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок освоения: 2023-2024 год

Разработчик:
Папина Мария Сергеевна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО
на заседании ОДОД

Председатель МО
_____ Е.А. Урвачева
Протокол от 17.05.23
№ 5

СОГЛАСОВАНО
руководитель ОДОД
_____ Е.А. Урвачева

Задачи 3 года обучения:

- физическая подготовленность до уровня требований выше среднего;
- достижение относительно высокой технической и тактической подготовки на основеиндивидуализации мастерства;
- выполнение стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа
- определение индивидуального маршрута для одарённых детей
- формирование основ чувства гордости за свою Родину
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственнойотзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальныхситуациях.

Планируемые результаты 3 года обучения:

- Учащиеся должны знать правила проведения соревнований.
- Уметь проводить специальную разминку для волейболиста,
- Владеть основами судейства в волейболе,
- Принимать участие в плановых районных, региональных и городских соревнованиях.
- Выявить одарённых детей с целью направления на более высокий уровень занятийвыбранным видом спорта
- Уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- Определение своего игрового амплуа.

Содержание программы 3 года обучения

Тема1

Теория Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Техника безопасности. Рациональный суточный режим

Практика Оценка физической подготовки занимающихся для последующей реализации программы.

Тема2

Теория Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Рациональный суточный режим.

Практика Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Строевые упражнения. Упражнения с предметами.

Тема 3

Теория Физическая культура и спорт в России. Правила соревнований по волейболу. Техника безопасности. Рациональный суточный режим Психологическая, волевая подготовка.

Практика Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Тема 4

Теория Знакомство с планом работы и группы. Соблюдение правил безопасности в спортивном зале. Оснащение спортсмена. Общая физическая подготовка

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ заня-тия	Тема занятия	Основные формы деятельности	Формы контроля	Дата проведения		
				План	Факт	Примечание
1	Вводное занятие. Оснащение спортсмена. Техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль.	групповая	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
2	Повторение исторических сведений о возникновении игры. Правила соревнований игры в волейбол. Перемещения и стойки.	групповая	опрос	сентябрь		2 часа, теория
3	Основы спортивной тренировки. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	групповая	опрос	сентябрь		2 часа, теория
4	Контрольные нормативы ОФП и СФП.	групповая	опрос	сентябрь		2 часа, практика
5	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча сверху двумя руками.	групповая	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
7	Упражнения для развития гибкости. Передача двумя руками сверху над собой.	групповая	зачёт по правилам	октябрь		2 часа, теория
8	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
9	Упражнения для развития мышц ног и таза.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика

10	Упражнения для развития ловкости. Передача мяча сверху двумя руками над собой в движении.	групповая	сдача норматива	октябрь		2 часа, практика
11	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча сверху двумя руками в парах, втройках.	групповая	сдача норматива	октябрь		2 часа, практика
12	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	групповая	сдача норматива	ноябрь		2 часа, практика
13	Упражнения для мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	групповая	сдача норматива	ноябрь		2 часа, практика
14	Упражнения с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками над собой в парах в движении.	групповая	сдача норматива	ноябрь		2 часа, практика
15	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передача мяча сверху двумя руками в парах в движении.	групповая	сдача норматива	ноябрь		2 часа, практика
16	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передача мяча в парах в движении через сетку.	групповая	сдача норматива	ноябрь		2 часа, практика
17	Упражнения для развития выносливости. Передача мяча в парах в движении.	групповая	сдача норматива	ноябрь		2 часа, практика
18	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передача мяча сверху двумя руками втреугольнике.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
19	Упражнения для развития ловкости. Передача мяча сверху	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика

	двумя руками в треугольнике.					
20	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
21	Упражнения для развития быстроты. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике.	групповая	устный опрос	декабрь		2 часа, теория
22	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой в движении.	групповая	устный опрос	декабрь		2 часа, теория
23	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
24	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
25	Упражнения для развития силовых качеств. Приём мяча снизу двумя руками в парах.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
26	Эстафетный бег. Эстафеты с предметами. Приём мяча снизу двумя руками в парах.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
27	Упражнения для развития скоростных качеств. Приём мяча снизу двумя руками в парах.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
28	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
29	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
30	Акробатические упражнения. Нижняя	групповая	устный опрос	январь		2 часа, теория

	прямая подача.					
31	Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
32	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
33	Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.	групповая	результат игры	январь		2 часа, практика
34	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
35	Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
36	Инструктаж по ТБ. Контрольные нормативы ОФП. Верхняя прямая подача.	групповая	эстафета	февраль		2 часа, практика
37	Контрольные нормативы СФП. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
38	Упражнения для мышц шеи и туловища. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	групповая	устный опрос	февраль		2 часа, практика
39	Упражнения для развития выносливости. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
40	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
41	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика

	двумя руками после подачи.					
42	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча снизу и сверху двумя руками после подачи.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
43	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
44	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бегна короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
45	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
46	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками в зонах 1,6,5 в зону 3.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
47	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 1,5,6 в зону 3.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
48	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 1,5,6 в зону 3.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
49	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 1.5.6 в зону 3.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
50	Эстафетный бег. Эстафеты с предметами. Передачи мяча сверху двумя руками в зоны 2.4 после приемамяча снизу в зонах 1.6,5 в	групповая	эстафета	март		2 часа, практика

	зону 3.					
51	Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 2,4 после приема мяча снизу в зонах 1.5.6 в зону 3.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
52	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах в эонах 1.5,6 в зону3.	групповая	эстафета	март		2 часа, практика
53	Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,5,6 в зону 3.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
54	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2 шага) по мячу, установленному в держателе.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
55	Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2 шага)по мячу, установленному в держателе.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
56	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2 шага) по мячу, установленному в	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика

	держателе.					
57	Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар	групповая	устный опрос	апрель		2 часа, теория
58	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Тактика защиты: групповые действия.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
59	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера. Тактика защиты: групповые действия.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
60	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя передача мяча из зоны3 (2) в зону 4 с последующим нападающим ударом. Тактика защиты: командные действия.	групповая	зачёт	апрель		2 часа, практика
61	Упражнения для развития выносливости. Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4. Тактика нападения: групповые действия.	групповая	зачёт	апрель		2 часа, практика
62	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Тактика нападения:	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика

	групповые действия.					
63	Упражнения для развития быстроты. Прием мячаснизу двумя руками на точность. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
64	Упражнения для мышц брюшного пресса. Прием мяча снизу двумя руками на точность. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
65	Упражнения для развития прыгучести. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
66	Упражнения для развития выносливости. Отбиваниемяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
67	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра 3х3,4х4. Тактика нападения: индивидуальные действия.	групповая	участие в соревнованиях	май		2 часа, практика
68	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера иззоны 3. Тактика нападения: индивидуальные действия.	групповая	участие в соревнованиях	май		2 часа, практика
69	Упражнения для развития скоростно-силовыхкачеств.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика

	Нападающий удар из зоны 4,3,2 с высокихи средних передач тренера или партнера.					
70	Сдача нормативов СФП и ОФП. Учебно-тренировочная игра.	групповая	устный опрос	май		2 часа, теория
71	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями 3х3,4х4.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
72	Контрольная игра. Заключительное занятие.	групповая	итоги	май		2 часа, теория