



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы №
544 с углубленным изучением
английского языка Московского
района Санкт-Петербурга от
01.09.2020 № 90



А. А. Бушмакина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020-2021 учебный год

группа: 1

год обучения: Третий

возраст учащихся: 11-15

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Балабанова Татьяна Николаевна

Задачи третьего года обучения

1. Развивающие:

содействовать гармоничному физическому развитию;
способствовать развитию двигательных способностей;
способствовать созданию базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
способствовать укреплению сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

2. Обучающие:

обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
способствовать развитию необходимых физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации движений, быстроты реакции).
обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

способствовать выполнению сознательных двигательных действий;
прививать любовь к спорту;
способствовать воспитанию чувства ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
способствовать привлечению учащихся к спорту;
способствовать устранению вредных привычек.

СОДЕРЖАНИЕ

программы третьего года обучения

1. Вводное занятие.

Теория

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. Задачи на 3 й год обучения.

Врачебный контроль. Закрепление знаний о правилах соревнований. Спортивная терминология. Самоконтроль самочувствия.

2. Общеразвивающие упражнения

Практика

Работа над движениями в комбинациях. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика

Упражнения с набивными мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости.

4. Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП)

Теория

Судейство в волейболе. Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Работа над движениями в комбинациях. Стойки игрока. Перемещения в высокой, средней, низкой стойках приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с выполнением заданий.

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в тройках со сменой мест. Передачи мяча между передней и задней линиями.

Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Верхняя прямая подача мяча по зонам.

Прием подачи с доводкой во 2 и 3 зоны. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке.

Верхняя передача мяча в зоны: 2,3,4. Передача мяча в прыжке.

Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование одиночное, групповое.

Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика приема. Тактика передачи.

Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после собственною подбрасывания мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Тактика игры в защите. Овладение техникой защитных действий Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Овладение тактикой игры в нападении

Выполнение подач в определенные зоны.

Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Овладение тактикой игры в защите. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

Овладение организаторскими способностями. Организация и судейство учебно-тренировочных игр.

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика

Специальные упражнения для развития ловкости. Упражнения в падении. Этафетный бег, челночный бег. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

6. Учебно-тренировочные игры.

Практика

Отработка изученного материала. Двухсторонние учебно-тренировочные игры.

7. Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.

Практика.

Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

Ожидаемый результат после 3 года обучения

Знать:

Приёмы самоконтроля.

Тактические приёмы игры в волейбол.

Технические приемы.

Уметь:

1. Вести себя в коллективе.
2. Правильно выполнять свои игровые функции.
3. Владеть комбинационной игрой..
4. Владеть приёмами самоконтроля.
5. Следить за правилами личной гигиены.
6. Уметь организовать и провести соревнования по волейболу.

Навыки:

1. Правильно выполнять технические приёмы в той или иной игровой ситуации.
2. Сдать нормативы по специальной и физической подготовке.
3. Уметь организовывать и проводить соревнования.
4. Проведение соревнований.

Способы определения результативности:

Мониторинг результатов по каждому году обучения.

Тестирование общефизической , специально физической , технической, тактической и психологической подготовок.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение обучающихся к судейству школьных соревнований.

Контрольные игры с заданиями.

Выполнение упражнений с заданиями.

Результаты соревнований.

Форма подведения итогов.

Наблюдение во время тренировочных игр и соревнований.

Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке.

Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг по специальной физической подготовке.

Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачеты по технической подготовке.

Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях, просмотр видеоматериалов по тактической подготовке Опрос обучающихся, тестирование.

Наблюдение за обучающимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.

Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.