



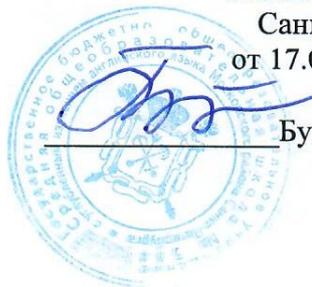
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением  
английского языка Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 14.05.2019 № 6

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом  
Директора ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением  
английского языка  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
от 17.05.2019 № 803



Бушмакина А.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

**на 2019 - 2020 учебный год**

Возраст учащихся: 11-15 лет  
Срок освоения программы 3 года

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Балабанова Татьяна Николаевна

Санкт-Петербург  
2019

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график.....	7
4. Оценочные и методические материалы.....	8
4.1 Контроль результативности.....	12
4.2 Информационные источники .....	14

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

**1. Направленность:** физкультурно - спортивная

### **2. Актуальность программы.**

В соответствии государственной политике в области дополнительного образования данная программа отвечает основным потребностям учащихся, так как способствует физической и эмоциональной разрядке, а также является одной из наиболее увлекательных и универсальных областей, оказывающих огромное воздействие на укрепление здоровья школьников.

### **3. Отличительная особенность**

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней предусматривается большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов. Это позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**4. Адресат программы** – учащиеся 11 - 15 лет

**5. Цель программы** – повышение уровня физической подготовки учащихся, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Задачи образовательной программы**

#### ***Обучающие:***

- ознакомить с правилами игры в волейбол.
- освоить технику игры в волейбол;
- совершенствовать уровень физической подготовленности учащихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

#### ***Развивающие:***

- развить силу, выносливость, скорость;
- развить ловкость, смекалку;

#### ***Воспитательные:***

- воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи

### ***Условия реализации программы***

Срок освоения программы – 3 года.

В объединение принимаются на добровольной основе учащиеся в возрасте 11-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу и имеющие медицинский допуск.

В группу второго года обучения переводятся учащиеся, успешно выполнившую программу первого года обучения и сдавшие итоговые нормативы. В группу третьего года обучения могут быть зачислены учащиеся успешно выполнившую программу второго года обучения и сдавшие контрольные нормативы.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа (216 акад. часа в год). Форма проведения занятий – групповая.

Руководитель данного объединения должен иметь среднее специальное или высшее педагогическое образование по специальности физическая культура и спорт.

### ***Планируемые результаты***

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### ***Личностные результаты:***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### ***Метапредметные результаты:***

- 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.

#### ***Предметные результаты:***

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	4		4	
2.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом.	4	4		Тест
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	34	6	28	Контрольные нормативы, наблюдение
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	10	40	Контрольные нормативы, наблюдение
5.	Техническая подготовка (ТП)	34	9	25	Контрольные нормативы, наблюдение
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	42	7	35	Контрольные нормативы, наблюдение
7.	Тактическая подготовка.	44	9	35	Контрольные нормативы, наблюдение
8.	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие	4		4	сдача нормативов
	Итого:	216	45	171	

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.	4	2	2	тест
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	34	2	32	Контрольные нормативы, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	4	46	Контрольные нормативы, наблюдение
4.	Техническая и тактическая подготовка (ТП).	34	4	30	Контрольные нормативы, наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка (СФП).	42	4	40	Контрольные нормативы, наблюдение
6.	Учебно-тренировочные игры	44	4	40	Контрольные нормативы, наблюдение
7.	Контрольно-оценочные испытания. Итоговое занятие	4	4	2	сдача нормативов
	Итого:	216	24	192	

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.	4	2	2	тест
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	34	2	32	Контрольные нормативы, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	4	46	Контрольные нормативы, наблюдение
4.	Техническая и тактическая подготовка (ТТП).	34	4	30	Контрольные нормативы, наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка (СФП).	42	4	40	Контрольные нормативы, наблюдение
6.	Учебно-тренировочные игры	44	4	40	Контрольные нормативы, наблюдение
7.	Контрольно-оценочные испытания. Итоговое занятие	4	4	2	сдача нормативов
	Итого:	216	24	192	

### Календарно - учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	сентябрь	май	36	216	6 часов в неделю
2- год	сентябрь	май	36	216	6 часов в неделю
3-год	сентябрь	май	36	216	6 часов в неделю

### ОЦЕНОЧНО - МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Первый год обучения

№/№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка,	Тестирование

				гимнастическая палка, обруч	
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в\б, сетка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Контрольные нормативы, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в\б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка.	Контрольные нормативы, наблюдение
5	Техническая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. Электронная доска.  в\б мячи, резиновые и набивные мячи, сетка, т\мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
6	Тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. в\б мячи, в\б сетка, резиновые мячи,	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в\б мячи, в\б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

## ОЦЕНОЧНО - МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Второй год обучения

№/№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в\б, сетка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка.	Контрольные нормативы, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	волейбольные, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка.	Контрольные нормативы, наблюдение
5	Техническая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. Электронная доска.  в\б мячи, резиновые и набивные мячи, сетка, т\мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
6	Тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. в\б мячи, в\б сетка, резиновые мячи,	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в\б мячи, в\б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

## ОЦЕНОЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Третий год обучения

№/№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в\б, сетка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Контрольные нормативы, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в\б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка.	Контрольные нормативы, наблюдение
5	Техническая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Волейбольные мячи, резиновые и набивные мячи, сетка, теннисные мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
6	Тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Волейбольные мячи, в\б сетка, резиновые мячи,	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов.	Практические, социальные	Волейбольные мячи, в\б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

## Методы проведения занятий

### 1. По способу организации учащихся:

Словесные - описание двигательного действия. Объяснение внутренних закономерностей, ассоциативных ощущений при его выполнении. Анализ допущенных ошибок.

Наглядные - показ двигательного действия самим преподавателем. Демонстрация учеником. Просмотр фото и видеоматериалов.

Практические – задания на формирование или закрепление двигательного навыка. Тренинг – отработка синхронности исполнения танцевальных композиций.

### 2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

Репродуктивный-воспроизведение того, что усвоено, то есть воспроизведение техники разученных двигательных действий.

Метод проблемного обучения – проигрывание возможных нестандартных ситуаций, возникающих во время выступления и нахождение способов их решения.

Игровой метод – учебно-познавательная игра, создание ярких наглядных образных представлений.

Коммуникативный метод – создание ситуации для совместного принятия решений, оказания взаимопомощи, взаимопроверки.

Частично-поисковый метод - индивидуальные детали техники, выразительность и эмоциональность исполнения танцевальных композиций.

Импровизация – самостоятельное составление учащимися танцевальных партий.

**Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности).**

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
2	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов	Программа освоена частично

		физической подготовки	
1	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу
0	Не освоил теоретические знания, предусмотренных программой	Не сдал нормативы физической подготовки, не освоил практические умения	Не освоил программу

### Информационные ресурсы

#### Интернет-ресурсы:

<https://www.youtube.com/watch?v=vnR4wADm-u4>  
[https://www.youtube.com/watch?v=xsbB1A\\_5Mk4](https://www.youtube.com/watch?v=xsbB1A_5Mk4)  
<https://www.youtube.com/watch?v=y2UHJSevKi8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=PB7fWCbXJ50>  
<https://www.youtube.com/watch?v=CP9I3BDzdM4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=4NFpXIC4DMA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=xBg8q430QNA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=lQbpg0oQNUU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=pyWomLVZ6eM>  
[https://www.youtube.com/watch?v=Xvq\\_hk5Q7AU&list=PL-wPLA9VMShQxim0t8wD8UdNnS8Q5K2CV](https://www.youtube.com/watch?v=Xvq_hk5Q7AU&list=PL-wPLA9VMShQxim0t8wD8UdNnS8Q5K2CV)  
<https://www.youtube.com/watch?v=S98wO9zciN8>

#### Литература для педагога

- Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
- Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
- Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998
- Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

#### Литература для учащихся:

- 15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.
- Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
- Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982



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 30.08.2019 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом Директора ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением английского  
языка  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ А.А.Бушмакина  
от 30.08.2019 № 966



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на 2019-2020 учебный год**

**группа: 1**

**год обучения: первый**

**возраст учащихся: 11-15**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Составитель:

педагог дополнительного образования  
Балабанова Татьяна Николаевна,

## Первый год обучения

### Задачи на 1 год обучения

#### **Обучающие:**

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами игры в волейбол.
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

#### **Развивающие:**

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию учащихся к познанию и творчеству.

#### **Воспитательные:**

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию.

#### **Ожидаемые результаты 1 года обучения:**

##### **должны**

##### **Знать:**

- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- историю появления и развития волейбола;
- правила игры в волейбол

##### **Уметь:**

- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

## СОДЕРЖАНИЕ

### программы первого года обучения

#### **1. Набор групп. Оценка физической подготовленности.**

##### **Практика.**

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

#### **2. Вводное занятие.**

##### **Теория**

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

#### **3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

##### **Теория**

Значение ОРУ в подготовке волейболистов.

##### **Практика**

Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах

#### **4.Общая физическая подготовка (ОФП)**

##### **Теория**

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Значение подготовительных упражнений для овладения основных приемов 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.

Эстафеты. Подвижные игры. «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка». «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

#### **5.Техническая подготовка (ТП)**

##### **Теория**

Значение технической подготовки в волейболе.

##### **Практика**

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### **6. Специальная физическая подготовка (СФП)**

##### **Теория**

Значение СФП в волейболе.

##### **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 переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

#### **7.Тактическая подготовка**

##### **Теория**

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

##### **Практика**

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Отработка приёмов. Учебно-тренировочные игры.

#### **8.Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.**

##### **Практика.**

Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.



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 30.08.2019 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом Директора ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением английского  
языка  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ А.А.Бушмакина  
от 30.08.2019 № 966



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на 2020-2021 учебный год**

**группа: 1**

**год обучения: второй**

**возраст учащихся: 11-15**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Составитель:

педагог дополнительного образования  
Балабанова Татьяна Николаевна

## Задачи второго 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.

**Особенностью** данного года обучения является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Также в процесс обучения введена активная психологическая подготовка. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях направит обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению к победам.

## СОДЕРЖАНИЕ программы второго года обучения

### 1.Вводное занятие.

#### Теория

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. Задачи на 2й год обучения.

Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Основные правила оказания доврачебной помощи.

### 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. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

### 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. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

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 четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.

Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3. Верхняя передача мяча.

Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.

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

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

Освоение техники прямого нападающего удара

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 выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный 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 2 года обучения:**

Знать:

1. Правила поведения.
- Правила по технике безопасности.
- Правила игры в волейбол.
- Свои игровые функции.
- Тактические действия своих игровых функций.
- Правила гигиены и самоконтроля.

Уметь:

1. Вести себя в коллективе.
2. Правильно выполнять свои игровые функции.
3. Уметь вести себя корректно на соревнованиях.
4. Владеть приемами самоконтроля
5. Следить за правилами личной гигиены.

Навыки:

1. Правильно выполнять технические приёмы в той или иной игровой ситуации.
2. Сдать нормативы по специальной и физической подготовке.

### **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.



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 30.08.2019 № 1



**УТВЕРЖДЕНА**

приказом Директора ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением английского  
языка  
Московского района Санкт-Петербурга  
от 30.08.2019 № 966  
А.А.Бушмакина

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на 2019-2020 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 собственного 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. Двусторонние 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.