

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 27.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 27.08.2021 № 329
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В. В. Адамович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»

Группа № 1
Год обучения: 3- ий
Возраст учащихся: 13 лет

Разработчик:
Цаплина Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

На третьем году обучения идёт совершенствование игры в волейбол, тактических и технических действий.

Возможно обучение в заочной (дистанционной) форме обучения с применением электронного обучения, предусмотренное соответствующими документами. Воспитательная работа осуществляется в соответствии с рабочей программой ОУ.

Ожидаемые результаты

К концу третьего года обучения учащиеся:

будут знать:

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- тактику игры

усовершенствуют:

- прямой нападающий удар;
- технику владения мячом и перемещений;
- владение своими эмоциями, взаимодействие со взрослыми и сверстниками;

закрепят:

- координационные способности;
- психомоторные способности;

Содержание обучения

Вводное занятие.

Практика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и правила поведения на соревнованиях. Тренировка.

Раздел 1. Теоретические сведения

1.1 Групповые тактические действия в нападении.

Теория. Групповые тактические действия в нападении опираются, с одной стороны на индивидуальные, с другой входят в состав командных действий (систем игры). Центральное место в групповых тактических действиях в нападении занимает взаимодействие игрока, выполняющего передачу на удар (вторую передачу) с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры в нападении (например, через игрока передней или задней линии). Важное место должно отводиться групповым взаимодействиям игрока, принимающего мяч (подачу или нападающий удар), с передающим игроком передней или задней линии (входящим к сетке для выполнения второй передачи).

1.2. Командные тактические действия в нападении

Командные тактические действия в нападении изучают последовательно: высечем через игрока передней линии, затем через выходящего игрока задней линии.

1.3. Групповые тактические действия в защите

Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игроков передней линии (блокирующие и участвующие в блоке), взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и нападающих ударов, взаимодействие игроков между линиями (при приеме нападающих ударов и страховке блокирующих).

1.4. Командные тактические действия в защите

Командные тактические действия в защите:

- уступом назад (система игры в защите при страховке игроком передней линии);
- уступом вперед (система игры в защите при страховке игроком задней линии).

Раздел 2. Совершенствование техники передвижений

Практика. Падения – перекат на спину. Повторение перемещений в стойке волейболиста приставными шагами, боком, спиной вперед, лицом вперед, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) комбинации из освоенных элементов:

- падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину.
- шагом вперед принять низкое исходное положение – падение назад с перекатом на спину.
- из средней стойки выпад в сторону с последующим падением – перекатом на спину.
- после медленного бега принять низкое исходное положение с последующим падением – перекатом на спину. То же, после выпада влево или вправо.

Раздел 3. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Практика. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху (снизу) двумя руками в опорном положении на месте и после перемещения. Овладение приема и передачи мяча сверху (снизу) двумя руками с падением перекатом на спину.

Раздел 4. Верхняя прямая подача мяча
(с вращением мяча, Без вращения мяча)

Практика.

- многократное принятие исходного положения, многократное подбрасывание мяча левой рукой вверх и замах бьющей рукой;
- многократное подбрасывание мяча и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь мячу);
- прямая верхняя подача мяча в сетку с расстояния 7-9м не ниже линии, проведенной на уровне верхнего края сетки.
- подача мяча через сетку с расстояния 7-9м от нее.
- выполнение верхних подач мяча с расстояния 7-9м от сетки в правую (левую) часть площадки.

Раздел 5. Блокирование

5.1 Индивидуальное зонное блокирование

- в парах через сетку без мяча;
- в парах, один держит мяч над собой, другой накладывает ладони сбоку на мяч;
- в парах через сетку, по сигналу выпрыгивания вверх, касание ладонями друг друга;
- в парах через сетку набрасывание мяча и отбивание, используя скамейку;
- то же, но в прыжке;
- в парах, имитация нападающего удара и блокирование;
- в парах через сетку в зонное блокирование нападающего удара;
- в парах через сетку ловящее блокирование нападающего удара;

5.2 Групповое блокирование.

Техника и методика, обучения групповому блокированию, аналогична индивидуальному. Главное заключается в согласованности действия двух игроков. Целесообразно начинать обучение групповому блокированию, при котором двумя блокирующими игроками одной команды закрывается определенная зона своей площади.

Раздел 6. Нападающий удар с переводом в правую и левую сторону

6.1 С поворотом туловища. Совершенствование техники прямого нападающего удара по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега. Обучение техники нападающего удара с переводом, когда направление полета мяча после удара, не совпадает с направлением разбега.

Нападающий удар с поворотом туловища выделяют три фазы. Первая – разбег, прыжок, замах. Вторая – поворот тела в опорном состоянии вправо или влево.

Третья – выполнение нападающего удара в новом направлении, не совпадающем с направлением разбега.

При обучении необходимо выполнять:

- имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо – влево, при наличии стационарного блока;
- метание теннисных мячей с поворотом туловища вправо – влево с собственного подбрасывания при наличии стационарного одиночного блока;
- нападающий удар с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии стационарного одиночного блока;
- нападающий удар с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.

6.2 Нападающий удар с переводом без поворота туловища (с переводом рукой) в правую или левую сторону подготовительная фаза такая же, как и в ударе по ходу. В ударном положении движение туловища мало выражено. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху – справа (слева). На занятиях необходимо выполнить упражнения 1,2,3,4, но нападающий удар выполняется без поворота туловища (с переводом рукой). Так же необходимо выполнить нападающие удары из зоны 3, с передачи из зоны 2(4), против одиночного блокирования. Нападающие удары с переводом из зоны 4,2,3 против группового блокирования (двойного).

Раздел 7. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Практика. Владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из основных элементов. Игра.

Раздел 8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Практика. Игровые задания с ограниченным количеством игроков. Учебная игра. Товарищеские встречи с другими командами района.

Жесты волейбольного арбитра.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп.

Поднимание и опускание туловища (ног). Специально-подготовительные упражнения для мышц брюшного пресса. Специально-подготовительные упражнения для мышц спины.

Круговая тренировка.

Итоговое занятие.

Практика. Участие в районных соревнованиях. Подведение итогов прохождения программы.

Календарно-тематическое планирование третьего года обучения

№	Тема занятия	Кол-во ч.	Дата занятия		Примечание
			План	Факт	
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях волейболом. Учебная игра	2	2.09		
2	Нижняя передача мяча.	2	3.09		
3	Нижняя передача мяча.	2	6.09		
4	Нижняя передача мяча.	2	7.09		
5	Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену.	2	9.09		
6	Сдача нормативов. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	2	10.09		
7	Совершенствование верхней передачи мяча.	2	13.09		
8	Совершенствование верхней передачи мяча.	2	14.09		
9	Совершенствование верхней передачи мяча.	2	16.09		
10	Верхняя подача мяча.	2	17.09		
11	Верхняя подача мяча.	2	20.09		
12	Верхняя подача мяча.	2	21.09		
13	Кросс.	2	23.09		
14	Совершенствование атакующего удара.	2	24.09		
15	Совершенствование атакующего удара.	2	27.09		
16	Совершенствование атакующего удара.	2	28.09		
17	Беседа о значении физических упражнений для организма человека.	2	30.09		
18	Скоростно-силовая подготовка.	2	1.10		
19	Скоростно-силовая подготовка.	2	4.10		
20	Правила игры. Методика судейства.	2	5.10		
21	Правила игры. Методика судейства.	2	7.10		
22	Бег, прыжки, многоскоки.	2	8.10		
23	Кросс.	2	11.10		
24	Беседа о правилах гигиены.		12.10		
25	Круговая тренировка.	2	14.10		
26	Круговая тренировка.	2	15.10		
27	Круговая тренировка.		18.10		
28	Совершенствование техники передвижения приставными шагами	2	19.10		
29	Совершенствование командных передвижений в игре	2	21.10		
30	Совершенствование командных передвижений в игре	2	22.10		
31	Совершенствование командных передвижений в игре	2	25.10		
32	Учебно-тренировочная игра.	2	26.10		
33	Учебно-тренировочная игра.	2	28.10		
34	Учебно-тренировочная игра.	2	29.10		

35	Совершенствование техники приема подач.	2	1.11		
36	Совершенствование технике приема подач.	2	2.11		
37	Обучение технике приема мяча с падением.	2	8.11		
38	Обучение технике приема мяча с падением.	2	9.11		
39	Обучение технике блокирования.	2	11.11		
40	Обучение технике блокирования.	2	12.11		
41	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении.	2	15.11		
42	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении.	2	16.11		
43	Учебно-тренировочная игра.	2	18.11		
44	Учебно-тренировочная игра.	2	19.11		
45	Учебно-тренировочная игра.	2	22.11		
46	Кросс.	2	23.11		
47	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите.	2	25.11		
48	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите.	2	26.11		
49	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите.	2	29.11		
50	Обучение обманным ударам.	2	30.11		
51	Обучение обманным ударам.	2	2.12		
52	Обучение обманным ударам.	2	3.12		
53	Обучение приему мяча от сетки.	2	6.12		
54	Обучение приему мяча от сетки.	2	7.12		
55	Обучение приему мяча от сетки.	2	9.12		
56	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	2	10.12		
57	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	2	13.12		
58	Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность.	2	14.12		
59	Сдача нормативов. подача на точность. Прыжок в длину с места.	2	16.12		
60	Учебно-тренировочная игра с анализом действий команды.	2	17.12		
61	Учебно-тренировочная игра с анализом действий команды.	2	20.12		
62	Верхняя передача мяча в прыжке.	2	21.12		
63	Верхняя передача мяча в прыжке.	2	23.12		
64	Верхняя передача мяча в прыжке.	2	24.12		
65	ОФП и СФП.	2	27.12		
66	ОФП и СФП.	2	28.12		
67	ОФП и СФП.	2	30.12		
68	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2	10.01		
69	Перемещение игроков по площадке.	2	11.01		

70	Перемещение игроков по площадке.	2	13.01		
71	Перемещение игроков по площадке.	2	14.01		
72	Кросс.	2	17.01		
73	Упражнения для развития силы, выносливости.	2	18.01		
74	Упражнения для развития силы, выносливости.	2	20.01		
75	Учебно-тренировочная игра.	2	21.01		
76	Изучение защиты в линию.	2	24.01		
77	Изучение защиты в линию.	2	25.01		
78	Учебно-тренировочная игра.	2	27.01		
79	Учебно-тренировочная игра.	2	28.01		
80	Учебно-тренировочная игра.	2	31.01		
81	Обучение групповому блокированию (2 игрока).	2	1.02		
82	Обучение групповому блокированию (2 игрока).	2	3.02		
83	Обучение групповому блокированию (3 игрока).	2	4.02		
84	Обучение групповому блокированию (3 игрока).	2	7.02		
85	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	2	8.02		
86	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	2	10.02		
87	Совершенствование индивидуальных тактических действий.	2	11.02		
88	Совершенствование индивидуальных тактических действий.	2	14.02		
89	Совершенствование командных тактических действий.	2	15.02		
90	Совершенствование командных тактических действий.	2	17.02		
91	Судейство игры. Жесты.	2	18.02		
92	Судейство игры. Жесты.	2	21.02		
93	Взаимодействия игроков передней и задней линии.	2	22.02		
94	Взаимодействия игроков передней и задней линии.	2	24.02		
95	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2	25.02		
96	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2	28.02		
97	Верхняя передача мяча в прыжке.	2	1.03		
98	Верхняя передача мяча в прыжке.	2	3.03		
99	Верхняя передача мяча в прыжке.	2	4.03		
100	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.	2	10.03		
101	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.	2	11.03		
102	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.	2	14.03		

103	Обучение прямому атакующему удару.	2	15.03		
104	Обучение прямому атакующему удару.	2	17.03		
105	Обучение боковому атакующему удару	2	18.03		
106	Обучение боковому атакующему удару	2	21.03		
107	Обучение атакующему удару с задней линии	2	22.03		
108	Обучение атакующему удару с задней линии	2	24.03		
109	Совершенствование техники прямого атакующего удара	2	25.03		
110	Совершенствование техники прямого атакующего удара	2	28.03		
111	Совершенствование техники удара с задней линии	2	29.03		
112	Совершенствование техники удара с задней линии	2	31.03		
113	Совершенствование техники бокового атакующего удара	2	1.04		
114	Совершенствование техники бокового атакующего удара	2	4.04		
115	Эстафеты с элементами волейбола.	2	5.04		
116	Эстафеты с элементами волейбола.	2	7.04		
117	Подвижные игры для обучения волейболу.	2	8.04		
118	Подвижные игры для обучения волейболу.	2	11.04		
119	Учебно-тренировочная игра.	2	12.04		
120	Учебно-тренировочная игра.	2	14.04		
121	Учебно-тренировочная игра.	2	15.04		
122	Учебно-тренировочная игра.	2	18.04		
123	Специально-физические упражнения волейболиста.	2	19.04		
124	Специально-физические упражнения волейболиста.	2	21.04		
125	Учебно-тренировочная игра.	2	22.04		
126	Учебно-тренировочная игра.	2	25.04		
127	Учебно-тренировочная игра.	2	26.04		
128	Совершенствование индивидуальных тактических действий.	2	28.04		
129	Совершенствование индивидуальных тактических действий.	2	29.04		
130	Специально-физические упражнения волейболиста.	2	5.05		
131	Совершенствование командных тактических действий.	2	6.05		
132	Совершенствование командных тактических действий.	2	12.05		
133	Учебно-тренировочная игра.	2	13.05		
134	Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	16.05		
135	Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	17.05		
136	Учебно-тренировочная игра.	2	19.05		
137	Учебно-тренировочная игра.	2	20.05		
138	Учебно-тренировочная игра.	2	23.05		

139	Учебно-тренировочная игра.	2	24.05		
140	Участие в первенстве красногвардейского района.	2	26.05		
141	Товарищеские встречи с командами других ОУ	2	27.05		
142	Товарищеские встречи с командами других ОУ	2	28.05		
143	Участие в чемпионате района.	2	30.05		
144	Итоговое занятие	2	31.05		