Попова Н.С. Подписано цифровой подписью: Попова Н.С.
Дата: 2022.10.10 21:07:23 +03'00'

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 233 с углубленным изучением иностранных языков Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНО	РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Заседание МО протокол № 1 от 30.08.2022	на педагогическом совете ГБОУ СОШ № 233 Санкт-Петербурга Протокол № 1 от «30» августа 2022	Руководителем ОДОД ГБОУ средней школы № 233 Фукс В.А.	И.о. директора ГБОУ средней школы № 233 Попова Н.С. Приказ № 10/6 от 01.09.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования

Тойвонен Артем Алексеевич

без квалификационной категории

Общеобразовательная общеразвивающая программа: **Волейбол**

Срок реализации программы: **3 года**

Количество часов по программе: **216/ 216/216 часов**

Год обучения детей по программе (в текущем году): **второй**

Группа **№ 2.1**

Возраст детей, обучающихся в текущем году: **7-18 лет**

Режим занятий: **3 раза в неделю по 2 часа**

2022 – 2023 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Цель программы: создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей

подростков посредством обучения основам общей и специальной физической подготовки при освоении техники волейбола.

Задачи:
обучающие:
овладение основными двигательными навыками при игре в волейбол;
овладение техникой выполнения элементов волейбола;
формирование правильной осанки;
- расширение представления обучающихся о здоровом образе жизни.

развивающие:
развитие координации движений, гибкости, силы, быстроты;
развитие общей физической выносливости и прыгучести;
развитие внимательности;
развитие наблюдательности.

воспитательные:

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;

воспитание коммуникативных качеств личности ребенка;
воспитание дисциплинированности;
воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели.

Планируемые результаты, освоения программы.

результате освоения программы «Волейбол» обучающиеся по окончании обучения должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Личностными результатами освоения обучающимися программы Волейбол являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживании;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися программы Волейбол являются следующие умения:

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий на улице;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых элементов Волейбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися программы Волейбол являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых элементов Волейбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

№	Дата	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1	1 неделя	Вводное занятие, инструктаж по ТБ и ОТ,	2
2	1 неделя	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи в тройках, через сетку, игра.	2
3	1 неделя	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, в тройках, во встречных колоннах, учебная игра.	2
4	2 неделя	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи в паре, в тройках, во встречных колоннах, прием снизу, передача сверху, нижняя прямая подача.	2
5	2 неделя	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, передачи в паре, в тройках, во встречных колоннах, прием снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
6	2 неделя	Разминка, СФП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
7	3 неделя	Разминка, ОФП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
8	3 неделя	Разминка, СТП, передачи мяча сверху и снизу, в паре, через сетку, нижняя прямая подача, боковая бодача. учебная игра.	2
9	3 неделя	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
10	4 неделя	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2
11	4 неделя	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
12	4 неделя	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2
13	5 неделя	Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
14	5 неделя	Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
15	5 неделя	Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
16	6 неделя	Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
17	6 неделя	Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
18	6 неделя	Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2

19	7 неделя	Разминка, упражнения для ног и брюшного пресса, тактические действия в нападении, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 4, 2, учебная игра.	2
20	7 неделя	Разминка, СТП, передачи мяча сверху и снизу, в паре, через сетку, нижняя прямая подача, боковая подача. учебная игра.	2
21	7 неделя	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
22	8 неделя	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2
23	8 неделя	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
24	8 неделя	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2
25	9 неделя	Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
26	9 неделя	Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
27	9 неделя	Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
28	10 неделя	Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
29	10 неделя	Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
30	10 неделя	Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
31	11 неделя	Разминка, упражнения для ног и брюшного пресса, тактические действия в нападении, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 4, 2, учебная игра.	2
32	11 неделя	Разминка, СТП, передачи мяча сверху и снизу, в паре, через сетку, нижняя прямая подача, боковая бодача. учебная игра.	2
33	11 неделя	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
34	12 неделя	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2
35	12 неделя	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
36	12 неделя	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2

37	13 неделя	Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
38	13 неделя	Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
39	13 неделя	Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
40	14 неделя	Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
41	14 неделя	Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
42	14 неделя	Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
43	15 неделя	Разминка, упражнения для ног и брюшного пресса, тактические действия в нападении, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 4, 2, учебная игра.	2
44	15 неделя	Разминка, СТП, передачи мяча сверху и снизу, в паре, через сетку, нижняя прямая подача, боковая бодача. учебная игра.	2
45	15 неделя	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
46	16 неделя	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2
47	16 неделя	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
48	16 неделя	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2
49	17 неделя	Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
50	17 неделя	Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
51	17 неделя	Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
52	18 неделя	Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
53	18 неделя	Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
54	18 неделя	Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
55	19 неделя	Разминка, упражнения для ног и брюшного пресса, тактические действия в нападении, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 4, 2, учебная игра.	2

56	19 неделя	Разминка, СТП, передачи мяча сверху и снизу, в паре, через сетку, нижняя прямая подача, боковая бодача. учебная игра.	2
57	19 неделя	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
58	20 неделя	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2
59	20 неделя	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
60	20 неделя	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2
61	21 неделя	Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
62	21 неделя	Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
63	21 неделя	Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
64	22 неделя	Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
65	22 неделя	Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
66	22 неделя	Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
67	23 неделя	Разминка, упражнения для ног и брюшного пресса, тактические действия в нападении, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 4, 2, учебная игра.	2
68	23 неделя	Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
69	23 неделя	Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
70	24 неделя	Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
71	24 неделя	Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
72	24 неделя	Разминка, упражнения для ног и брюшного пресса, тактические действия в нападении, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 4, 2, учебная игра.	2
73	25 неделя	Специальная разминка, СФП, тактические действия игроков в защите, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача.	2

74	25 неделя	Специальная разминка, ОФП, тактическая подготовка игроков в защите, одинарное и двойное блокирование, нижняя и верхняя прямая подача.	2
75	25 неделя	Специальная разминка, СТП, тактические действия игроков в нападении, прямой нападающий удар, передача сверху, учебная игра.	2
76	26 неделя	Разминка, СФП, тактические действия игроков в нападении, передачи в паре через сетку, «скидка», учебная игра.	2
77	26 неделя	Разминка, ОФП, передачи в паре, тройках, через сетку, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
78	26 неделя	Разминка, СТП, прямой нападающий удар, блокирование, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
79	27 неделя	Специальная разминка, СФП, тактические действия игроков в защите, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача.	4
80	27 неделя	Специальная разминка, ОФП, тактическая подготовка игроков в защите, одинарное и двойное блокирование, нижняя и верхняя прямая подача.	2
81	27 неделя	Специальная разминка, СТП, тактические действия игроков в нападении, прямой нападающий удар, передача сверху, учебная игра.	2
82	28 неделя	Разминка, СФП, тактические действия игроков в нападении, передачи в паре через сетку, «скидка», учебная игра.	4
83	28 неделя	Разминка, ОФП, передачи в паре, тройках, через сетку, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
84	28 неделя	Разминка, СТП, прямой нападающий удар, блокирование, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
85	29 неделя	Специальная разминка, СФП, тактические действия игроков в защите, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача.	2
86	29 неделя	Специальная разминка, ОФП, тактическая подготовка игроков в защите, одинарное и двойное блокирование, нижняя и верхняя прямая подача.	2
87	29 неделя	Специальная разминка, СТП, тактические действия игроков в нападении, прямой нападающий удар, передача сверху, учебная игра.	2
88	30 неделя	Разминка, СФП, тактические действия игроков в нападении, передачи в паре через сетку, «скидка», учебная игра.	2
89	30 неделя	Разминка, ОФП, передачи в паре, тройках, через сетку, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
90	30 неделя	Разминка, СТП, прямой нападающий удар, блокирование, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
91	31 неделя	Специальная разминка, СФП, тактические действия игроков в защите, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача.	2

92	31 неделя	Специальная разминка, ОФП, тактическая подготовка игроков в защите, одинарное и двойное блокирование, нижняя и верхняя прямая подача.	2
93	31 неделя	Специальная разминка, СТП, тактические действия игроков в нападении, прямой нападающий удар, передача сверху, учебная игра.	2
94	32 неделя	Разминка, СФП, тактические действия игроков в нападении, передачи в паре через сетку, «скидка», учебная игра.	2
95	32 неделя	Разминка, ОФП, передачи в паре, тройках, через сетку, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
96	32 неделя	Разминка, СТП, прямой нападающий удар, блокирование, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
97	33 неделя	Специальная разминка, СФП, тактические действия игроков в защите, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача.	2
98	33 неделя	Специальная разминка, ОФП, тактическая подготовка игроков в защите, одинарное и двойное блокирование, нижняя и верхняя прямая подача.	2
99	33 неделя	Специальная разминка, СТП, тактические действия игроков в нападении, прямой нападающий удар, передача сверху, учебная игра.	2
100	34 неделя	Разминка, СФП, тактические действия игроков в нападении, передачи в паре через сетку, «скидка», учебная игра.	2
101	34 неделя	Разминка, ОФП, передачи в паре, тройках, через сетку, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
102	34 неделя	Разминка, СТП, прямой нападающий удар, блокирование, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
103	35 неделя	Специальная разминка, СФП, тактические действия игроков в защите, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача.	2
104	35 неделя	Специальная разминка, ОФП, тактическая подготовка игроков в защите, одинарное и двойное блокирование, нижняя и верхняя прямая подача.	2
105	35 неделя	Специальная разминка, СТП, тактические действия игроков в нападении, прямой нападающий удар, передача сверху, учебная игра.	2
106	36 неделя	Итоговое открытое занятие	2
107	36 неделя	Итоговое открытое занятие	2
108	36 неделя	Итоговое открытое занятие	2
		ИТОГО:	216

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» на 2022-2023 учебный год

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2.1	01.09.2022	31.05.2023	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа