

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

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНО

Заседание МО
протокол
№ 1 от 30.08.2023

**РЕКОМЕНДОВАНО
К
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 233
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «31» августа 2023

СОГЛАСОВАНО

Руководителем
ОДОД
ГБОУ средней
школы
№ 233
Фукс В.А.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ
средней школы № 233
Попова Н.С.
Приказ № 11/1
от 01.09.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования

Аллахвердова Федора Сергеевича

Общеобразовательная общеразвивающая программа: **«Играем в волейбол»**

Срок реализации программы: **3 года**

Количество часов по программе: **144/216/216 часа**

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

Группа № **2.2**

Возраст детей, обучающихся в текущем году: **13 - 14 лет**

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

2023 – 2024 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй год обучения

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.

Ожидаемые результаты освоения программы.

После 2 года обучения: будут знать:

- правила игры в волейбол (командные)
- правила судейства, судейскую терминологию
- тактику игры (защита, нападение) будут уметь выполнять специальную физ. подготовку

Особенности второго года обучения:

Формы подведения итогов реализации программы 2 года и способы проверки ожидаемых результатов. Программой предусмотрены следующие виды аттестации:

- текущая (в процессе занятий) – выполняется педагогический контроль и наблюдение, за работой обучающихся во время занятий.
- промежуточная (декабрь) - отслеживание результатов овладения программным материалом в форме зачетных занятий по технике игры в волейбол;
- итоговая (май) - в форме педагогического тестирования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), зачетного занятия по специальной технической подготовке (СТП), предусмотренной программным материалом; Участие в соревнованиях.

Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:

- наблюдения педагога;
 - анализа сохранения контингента обучающихся и его стабильности;
 - анализа участия коллектива в целом и отдельных обучающихся в праздниках и фестивалях, соревнованиях по волейболу на первенство района, города;
 - сравнительного анализа педагогических тестов;
- анализа анкетирования родителей при посещении открытых занятий.

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

21	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
22	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2
23	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
24	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2
25	Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
26	Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
27	Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
28	Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
29	Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
30	Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
31	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	Разминка, СТП, передачи мяча сверху и снизу, в паре, через сетку, нижняя прямая подача, боковая подача. учебная игра.	2
33	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
34	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2
35	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
36	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2
37	Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
38	Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
39	Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре через сетку, прием с подачи в зону 4.2	2
40	Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
41	Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
42	Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
43	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	Разминка, СТП, передачи мяча сверху и снизу, в паре, через сетку, нижняя прямая подача, боковая подача. учебная игра.	2
45	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
46	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2
47	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
48	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2

49		Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
50		Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
51		Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
52		Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
53		Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
54		Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
55		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		Разминка, СТП, передачи мяча сверху и снизу, в паре, через сетку, нижняя прямая подача, боковая подача. учебная игра.	2
57		Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
58		Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2
59		Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
60		Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2
61		Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
62		Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
63		Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
64		Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
65		Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
66		Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
67		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		Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
69		Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
70		Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
71		Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
72		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		Специальная разминка, СФП, тактические действия игроков в защите, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача.	2
74		Специальная разминка, ОФП, тактическая подготовка игроков в защите, одинарное и двойное блокирование, нижняя и верхняя прямая подача.	2

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

содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Практика: Виды волейбола. Знакомство с планом работы на год. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный костюм и обувь. Гигиена спортсмена.

Теория: История создания игры волейбол. Родина волейбола. Знакомство с планом работы на год. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный костюм и обувь. Гигиена спортсмена.

2. Правила игры.

Практика: Площадка для игры. Инвентарь. Индивидуальные, групповые и командные игры.

Теория: Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник 18х9м. две боковые линии ограничивают игровую площадку. Над средней линией устанавливается сетка шириной 1м и длиной 9,5м. мяч имеет наружную обмотку из мягкой кожи, окружность мяча 65-67см, вес -260-280гр. Перед началом игры, судья проводит жеребьевку между капитанами команд по определению первой подачи и сторон площадки первой партии. Начальная расстановка игроков на площадке, в игре участвует 6 игроков от каждой команды. Начало игры, игра начинается по свистку судьи и подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. На подачу отводится 8 секунд после свистка судьи. При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны по часовой стрелке. Продолжительность игры, игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков с преимуществом минимум два очка. Либеро – это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зон

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук, ног, шеи, туловища, для развития подвижности суставов, особенно кистей рук и туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами и другими предметами. Имитация различных ударов.

Бег: бег на средние дистанции, для развития выносливости, бег на короткие дистанции, для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки: прыжки в длину с места, для взрывной силы, прыжки в высоту, для развития прыгучести.

Метание: метание теннисных мячей, по движущейся мишени и в цель по неподвижной мишени.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры с бегом, прыжками, с мячом, без мяча, на внимание.

Эстафеты.

Теория: В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приемов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия. Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащенности учебного процесса, возраста и уровня подготовленности занимающихся. Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий, а также надежности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности.

4. Техника игры.

Практика: Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу. Короткие удары справа, слева. Косые удары справа и слева. Техника игры в нападении. Стойки. Перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Поддачи в зоны 5, 6, 1. Нападающие удары.

Техника игры в защите. Прием мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу. Нижняя передача мяча двумя руками. Блокирование: одиночное, парное.

Теория: Совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и

соревновательной деятельности. Техника игры в волейбол включает следующую группу приемов: для игры в нападении – подача, передача двумя руками сверху и снизу, нападающий удар, стойки и перемещения. Для игры в защите – прием двумя руками снизу и сверху, блокирование, стойки и перемещения. По мере овладения техническими приемами занимающихся необходимо обучать тактике игры.

5. Тактика игры.

Практика: Выбор места и контроль за правильным перемещением по площадке. Игра по боковым линиям, к задней линии, к сетке. Выбор способа подачи, ответных ударов.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места и способа передачи и подачи; нападающий удар. Групповые действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: прием подачи и нападающих ударов.

Блокирование: выбор способа. Страховка.

Теория: тактика игры - это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником. Индивидуальными называют самостоятельные действия игроков, осуществляемые без партнеров.

Групповыми действиями называют взаимодействия двух- трех- четырех – пяти игроков.

Командными действиями называют взаимодействия всех игроков волейбольной команды. Тактические действия в волейболе направлены на то, чтобы для игроков команды соперников создать затруднительные условия и ситуации, приводящие к их ошибкам и нарушениям правил игры.

6. Упражнения общей и специальной физической подготовки.

Практика:

- Упражнения для рук и плечевого пояса:

С набивными мячами, опускание, поднимание Гимнастическими палками Гантелями

- Упражнения для мышц туловища и шеи:

С гантелями, резиновыми амортизаторами Подъемы Перевороты

Наклоны у гимнастической стенки

- Упражнения для мышц ног и таза: Приседания, выпады Прыжки, подскоки
Упражнения со скакалкой

- Бег:

Стартовые рывки с места

Бег со сменой направления по зрительному сигналу Ускорения из различных исходных положений Пробегание отрезков 40, 60м Низкий старт и стартовый разгон Бег в чередовании с ходьбой до 400м

- Прыжки: Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега

Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

- Метание:

Метание мячей в движущуюся цель

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока

- Акробатические упражнения: Перекаты в группировке лежа на спине Перекаты в

стороны из положения лежа Кувырки из упора присев «мост» с помощью партнера.

Теория: Общая и физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий, а так же надежности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора средств, которые характеризуются определенным тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейболиста.

7. Инструкторская и судейская практика.

Практика: Проведение разминки. Судейство игр в своей и младших группах.

Теория: Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трех ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд. Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника или заставить соперника совершить ошибку. Проведение подготовительной части занятия (разминки) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

8. Игры и соревнования.

Практика: Товарищеские игры с командами соседних школ. Участие в соревнованиях на первенство района и города

Теория: Инструктирование по правилам техники безопасности при проведении спортивной игры волейбол, при проведении соревнований по волейболу. Напомнить о правилах соревнований и общих правилах игры, о жестах судей.

9. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов за год. Награждение. Задание на лето.

Теория: Обсуждение итогов нынешнего года обучения, планирование следующего года обучения. Награждение лучших спортсменов группы.