

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга**

(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиастроителей, дом 21, корпус 2, литера А,
тел/факс: 343-17-62; info.sch579@obr.gov.spb.ru; school579@yandex.ru; <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга.
Протокол
от «28» августа 2023 г. № 12.
Председатель Педагогического совета
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ
от «28» августа 2023 г. № 155.1-од.

Директор _____ Г.Е. Махотина
подпись

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся.
Протокол
от «25» августа 2023 г. № 6

Рабочая программа

ДОП объединения

«ВОЛЕЙБОЛ»

Год обучения: первый

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Разработчик:
Пьянков Илья Сергеевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель 1 года обучения: укрепление организма и развитие физических способностей у детей.

Задачи 1 года обучения

Воспитательные задачи:

- сформировать представление о тактике, технике и особенностях спортивной игры «Волейбол»;
- изучить правила игры.

Развивающие задачи:

- развить двигательные навыки обучающихся: приём мяча, подача, нападающий удар.

Обучающие задачи:

- изучить историю волейбола в России и СССР;
- укрепить знания о тактике игры;
- сформировать представление о соревнованиях по волейболу.

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

Формы занятий: тренировочные занятия, теоретические занятия, товарищеские игры, соревнования, открытое занятие.

При организации занятий используются методы: словесные, наглядные, практические (общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения с мячами).

На занятиях используются следующие методы обучения:

- наглядно-слуховой;
- наглядно-зрительный;
- метод «диагностический», обусловленный динамикой показателей личных и командных результатов.

Одним из ведущих приёмов обучения волейболу детей является демонстрация педагогом дополнительного образования игровой составляющей.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- выстраивание своего общения со сверстниками, старшими и младшими в разных ситуациях совместной деятельности, особенно направленной на общий результат;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознание потребности и готовности к самообразованию.

Метапредметные результаты:

- самостоятельное планирование пути достижения цели;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально, в парах и в группе;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные результаты:

- рост физических показателей у всех занимающихся;
- формирование потребности в движении, активном образе жизни;
- победы и призовые места у сборной команды на различных соревнованиях;
- высокие личные результаты.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема	Количество часов	Формы контроля
	по плану	по факту			
1			Инструктаж по ОТ. Организационный урок	1	Входной
2			Теоретическая подготовка	1	Входной
3			Теоретическая подготовка	1	Входной
4			Теоретическая подготовка	1	Текущий
5			Теоретическая подготовка	1	Текущий
6			Общая физическая подготовка	1	Текущий
7			Общая физическая подготовка	1	Текущий
8			Общая физическая подготовка	1	Текущий
9			Общая физическая подготовка	1	Текущий
10			Общая физическая подготовка	1	Текущий
11			Общая физическая подготовка	1	Текущий
12			Общая физическая подготовка	1	Текущий
13			Общая физическая подготовка	1	Текущий
14			Общая физическая подготовка	1	Текущий
15			Общая физическая подготовка	1	Текущий
16			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
17			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
18			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
19			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
20			Специальная физическая подготовка	1	Текущий

21			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
22			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
23			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
24			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
25			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
26			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
27			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
28			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
29			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
30			Техническая подготовка	1	Текущий
31			Техническая подготовка	1	Текущий
32			Техническая подготовка	1	Текущий
33			Техническая подготовка	1	Текущий
34			Техническая подготовка	1	Текущий
35			Техническая подготовка	1	Текущий
36			Техническая подготовка	1	Текущий
37			Техническая подготовка	1	Текущий
38			Техническая подготовка	1	Текущий
39			Техническая подготовка	1	Текущий
40			Техническая подготовка	1	Текущий
41			Техническая подготовка	1	Текущий
42			Техническая подготовка	1	Текущий
43			Техническая подготовка	1	Текущий
44			Техническая подготовка	1	Текущий
45			Техническая подготовка	1	Текущий
46			Тактическая подготовка	1	Текущий
47			Тактическая подготовка	1	Текущий
48			Тактическая подготовка	1	Текущий
49			Тактическая подготовка	1	Текущий

50			Тактическая подготовка	1	Текущий
51			Тактическая подготовка	1	Текущий
52			Тактическая подготовка	1	Текущий
53			Тактическая подготовка	1	Текущий
54			Тактическая подготовка	1	Текущий
55			Тактическая подготовка	1	Текущий
56			Тактическая подготовка	1	Текущий
57			Тактическая подготовка	1	Текущий
58			Тактическая подготовка	1	Текущий
59			Тактическая подготовка	1	Текущий
60			Тактическая подготовка	1	Текущий
61			Тактическая подготовка	1	Текущий
62			Игровая подготовка	1	Текущий
63			Игровая подготовка	1	Текущий
64			Игровая подготовка	1	Текущий
65			Игровая подготовка	1	Текущий
66			Игровая подготовка	1	Текущий
67			Игровая подготовка	1	Текущий
68			Контрольные испытания	1	Промежуточный
69			Контрольные испытания	1	Промежуточный
70			Контрольные испытания	1	Промежуточный
71			Контрольные испытания	1	Промежуточный
72			Инструктаж по ОТ. Организационное занятие	1	Входной
73			Теоретическая подготовка	1	Текущий
74			Теоретическая подготовка	1	Текущий
75			Теоретическая подготовка	1	Текущий
76			Теоретическая подготовка	1	Текущий
77			Общая физическая подготовка	1	Текущий
78			Общая физическая подготовка	1	Текущий

79			Общая физическая подготовка	1	Текущий
80			Общая физическая подготовка	1	Текущий
81			Общая физическая подготовка	1	Текущий
82			Общая физическая подготовка	1	Текущий
83			Общая физическая подготовка	1	Текущий
84			Общая физическая подготовка	1	Текущий
85			Общая физическая подготовка	1	Текущий
86			Общая физическая подготовка	1	Текущий
87			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
88			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
89			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
90			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
91			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
92			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
93			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
94			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
95			Техническая подготовка	1	Текущий
96			Техническая подготовка	1	Текущий
97			Техническая подготовка	1	Текущий
98			Техническая подготовка	1	Текущий
99			Техническая подготовка	1	Текущий
100			Техническая подготовка	1	Текущий
101			Техническая подготовка	1	Текущий
102			Техническая подготовка	1	Текущий
103			Техническая подготовка	1	Текущий
104			Техническая подготовка	1	Текущий
105			Техническая подготовка	1	Текущий
106			Техническая подготовка	1	Текущий
107			Тактическая подготовка	1	Текущий

108			Тактическая подготовка	1	Текущий
109			Тактическая подготовка	1	Текущий
110			Тактическая подготовка	1	Текущий
111			Тактическая подготовка	1	Текущий
112			Тактическая подготовка	1	Текущий
113			Тактическая подготовка	1	Текущий
114			Тактическая подготовка	1	Текущий
115			Тактическая подготовка	1	Текущий
116			Тактическая подготовка	1	Текущий
117			Тактическая подготовка	1	Текущий
118			Тактическая подготовка	1	Текущий
119			Игровая подготовка	1	Текущий
120			Игровая подготовка	1	Текущий
121			Игровая подготовка	1	Текущий
122			Игровая подготовка	1	Текущий
123			Игровая подготовка	1	Текущий
124			Игровая подготовка	1	Текущий
125			Игровая подготовка	1	Текущий
126			Игровая подготовка	1	Текущий
127			Игровая подготовка	1	Текущий
128			Игровая подготовка	1	Текущий
129			Игровая подготовка	1	Текущий
130			Игровая подготовка	1	Текущий
131			Игровая подготовка	1	Текущий
132			Игровая подготовка	1	Текущий
133			Игровая подготовка	1	Текущий
134			Игровая подготовка	1	Текущий
135			Контрольные испытания	1	Промежуточный
136			Контрольные испытания	1	Промежуточный

137			Контрольные испытания	1	Промежуточный
138			Контрольные испытания	1	Промежуточный
139			Контрольные испытания	1	Промежуточный
140			Контрольные испытания	1	Промежуточный
141			Контрольные испытания	1	Промежуточный
142			Контрольные испытания	1	Промежуточный
143			Итоговое занятие	1	Итоговый
144			Итоговое занятие	1	Итоговый
			Итого:	144	

Содержание программы 1 года обучения

Тема 1. Инструктаж по ОТ. Организационный урок

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Темы 2-5. Теоретическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в волейбол.

Практика: Игра по станциям для закрепления полученного материала.

Темы 6-15. Общая физическая подготовка

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП); техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика: Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания.

Темы 16-29. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития прыгучести, координации движений, игровой выносливости. Упражнения для силовой подготовки. Подбор упражнений для развития специальной силы. Упражнения для развития гибкости.

Темы 30-45. Техническая подготовка

Теория: Основные приёмы техники выполнения ударов, подач, приемов.

Практика: Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Темы 46-61. Тактическая подготовка

Теория: Основные приёмы тактических действий в нападении и в защите.

Практика: Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Темы 62-67. Игровая подготовка

Теория: Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практика: Понятия: оборонительная, наступательная игра.

Темы 68-71. Контрольные испытания

Теория: Правила безопасного ведения двусторонней игры. Правила приемки нормативов и контрольных испытаний.

Практика: Товарищеские игры с командами соседних школ. Контрольные испытания и

нормативы.

Темы 73-76. Теоретическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Практика: Игра по станциям для закрепления полученного материала.

Темы 77-86. Общая физическая подготовка

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП); техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика: Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания.

Темы 87-94. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития прыгучести, координации движений, игровой выносливости. Упражнения для силовой подготовки. Подбор упражнений для развития специальной силы. Упражнения для развития гибкости.

Темы 95-106. Техническая подготовка

Теория: Основные приёмы техники выполнения ударов, подач, приемов.

Практика: Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Темы 107-118. Тактическая подготовка

Теория: Основные приёмы тактических действий в нападении и в защите.

Практика: Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Темы 119-134. Игровая подготовка

Теория: Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практика: Понятия: оборонительная, наступательная игра.

Темы 135-142. Контрольные испытания

Теория: Правила безопасного ведения двусторонней игры. Правила приемки нормативов и контрольных испытаний.

Практика: Товарищеские игры с командами соседних школ. Контрольные испытания и нормативы.

Темы 143-144. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов года. Вручение призов и грамот по номинациям.

Практика: Организация и проведение чаепития.