

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол №1
от 28 августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
_____ С. Е. Кузнецова
Приказ № 421 от 30 августа 2024г.

Рабочая программа 2-го года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»

Возраст учащихся от 12 до 14 лет.
Срок освоения 2 года

Разработчик:
Синицын Дмитрий Александрович
педагог дополнительного образования

Задачи

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Оздоровительные:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание в течение года 12 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
- участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ

Ожидаемые результаты 2 года обучения.

Предметные:

- понимание роли и значения волейбола в формировании личностных качеств
- включении в здоровый образ жизни,
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий внеурочной деятельностью с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривание последовательности действий;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,

- умение работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- нахождение ответов на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- выполнение различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию,
- определение и высказывание простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Ожидаемые результаты

К концу 2 года обучения занимающиеся:

Будут знать: общие основы волейбола, представление о технических приемах в волейболе.

Будут уметь: играть по упрощенным правилам, будут понимать терминологию и жестикуляцию.

Овладеют: техникой верхних и нижних передач, техникой верхнего и нижнего приема мяча, овладеют техникой подачи мяча снизу.

Содержание программы 2 года обучения

Теория	Практика
1. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1. Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства
2. Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.	2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения для рук; для плечевого пояса; упражнения для мышц ног; развитие координации; Упражнения на растяжку.
3. Влияние общей физической подготовки на организм.	3. Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения для мышц брюшного пресса; Упражнения для мышц спины; Упражнения для мышц рук; Упражнения на развитие выносливости.
4. Создание представления об изучаемом действии; Ознакомление с техникой изучаемого действия;	4. Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым:

	<p>а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи;</p> <p>б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях;</p> <p>Закрепление тактических навыков в процессе игры.</p>
5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.	<p>5. Специальная физическая подготовка (СФП)</p> <p>Стойки, перемещения волейболиста;</p> <p>Челночный бег 3x10м, 5x10м;</p> <p>Подводящие упражнения для приема и передач, подач;</p> <p>Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения;</p> <p>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести;</p> <p>Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач;</p> <p>Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара;</p>
6. Терминология; Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; Объяснение техники выполнения приема.	<p>6. Техническая подготовка (ТП)</p> <p>Овладение структурными звеньями приема;</p> <p>Сочетание звеньев приема;</p> <p>Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях;</p> <p>Прочное овладение основой приема;</p> <p>усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники;</p> <p>Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры;</p> <p>Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.</p>
7.	<p>7. Контрольно-оценочные нормативы.</p> <p>Челночный бег 3x10 (8,5; 8,0)</p> <p>Прыжок в длину с места (155м; 165м)</p> <p>Метание набивного мяча (5м; 8м)</p> <p>Подачи (3 из 9)</p> <p>Передачи мяча в парах через сетку (15 из 15)</p> <p>Передачи мяча в баскетбольном круге (10)</p>
8. Объяснение правил соревнования	<p>8. Соревнования</p> <p>Соревнования по волейболу среди школ Фрунзенского района</p>
9.	<p>9. Итоговое занятие.</p> <p>Подведение итогов года</p>

**Календарно-тематическое планирование 2 года обучения
1-2 полугодие**

Раздел	Содержание занятия	Кол-во	Планируемые	Фактические
--------	--------------------	--------	-------------	-------------

/ № занятия		часов	даты	даты
1	Общие основы волейбола, техника безопасности.	2	04.09	
2	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	2	05.09	
3	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	2	11.09	
4	Тактическая подготовка, СФП.	2	12.09	
5	ОРУ, методика судейства, ОФП.	2	18.09	
6	ОРУ, техническая подготовка.	2	19.09	
7	ОРУ, техническая подготовка.	2	25.09	
8	СФП, техническая подготовка.	2	26.09	
9	ОФП, техническая подготовка.	2	02.10	
10	ОРУ, СФП.	2	03.10	
11	ОРУ, тактическая подготовка.	2	09.10	
12	ОРУ, тактическая подготовка.	2	10.10	
13	ОРУ, ОФП.	2	16.10	
14	СФП, техническая подготовка.	2	17.10	
15	СФП, техническая подготовка.	2	23.10	
16	ОРУ, СФП, Соревнования.	2	24.10	
17	ОРУ, СФП, Соревнования.	2	30.10	
18	ОРУ, ОФП.	2	31.10	
19	ОРУ, тактическая подготовка.	2	06.11	
20	ОРУ, тактическая подготовка.	2	07.11	
21	ОРУ, Техническая подготовка.	2	13.11	
22	ОРУ, Соревнования.	2	14.11	
23	ОРУ, Соревнования.	2	20.11	
24	Соревнования.	2	21.11	
25	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2	27.11	
26	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2	28.11	
27	ОРУ, СФП, тактическая подготовка.	2	04.12	
28	ОРУ, ОФП.	2	05.12	
29	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2	11.12	
30	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2	12.12	
31	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2	18.12	
32	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2	19.12	
33	Контрольно оценочные нормативы..	2	18.12	
34	Контрольно оценочные нормативы	2	19.12	
35	Методика судейства, правила.	2	25.12	
36	Техника безопасности, правила игры, методика судейства.	2	26.12	
37	ОРУ, ОФП.	2	09.01	
38	ОРУ, СФП.	2	15.01	
39	Тактическая подготовка, ОРУ	2	16.01	
40	Тактическая подготовка, ОРУ	2	22.01	
41	ОФП, техническая подготовка.	2	23.01	
42	СФП, тактическая подготовка.	2	29.01	

43	ОФП, техническая подготовка.	2	30.01	
44	СФП, тактическая подготовка.	2	05.02	
45	ОФП, методика судейства.	2	06.02	
46	Соревнования.	2	12.02	
47	Соревнования.	2	13.02	
48	ОФП, техническая подготовка.	2	19.02	
49	СФП, тактическая подготовка.	2	20.02	
50	СФП, тактическая подготовка.	2	26.02	
51	Контрольно-оценочные нормативы.	2	27.02	
52	Контрольно-оценочные нормативы.	2	05.03	
53	Контрольно-оценочные нормативы.	2	06.03	
54	Соревнования.	2	12.03	
55	Соревнования.	2	13.03	
56	ОФП, техническая подготовка.	2	19.03	
57	СФП, тактическая подготовка.	2	20.03	
58	ОФП, техническая подготовка.	2	26.03	
59	СФП, тактическая подготовка.	2	27.03	
60	ОРУ, ОФП.	2	02.04	
61	ОФП, техническая подготовка.	2	03.04	
62	ОФП, техническая подготовка.	2	09.04	
63	СФП. Тактическая подготовка.	2	10.04	
64	ОРУ, ОФП, техническая подготовка.	2	16.04	
65	СФП, техническая подготовка.	2	17.04	
66	ОРУ, ОФП, техническая подготовка.	2	23.04	
67	Техническая подготовка, тактическая подготовка.	2	24.04	
68	Контрольно-оценочные нормативы.	2	30.04	
69	Итоговое занятие.	2	07.05	
70	Общие основы волейбола, техника безопасности.	2	14.05	
71	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	2	15.05	
72	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	2	21.05	

Организация работы с родителями.

Цель работы с родителями: Выявление и совместное решение проблем, влияющих на процесс обучения и воспитания ребенка.

Задачи работы с родителями: Ознакомление родителей с программой обучения, планом мероприятий; Консультации родителей по организации образовательного процесса и домашних занятий; Вовлечение родителей в спортивную жизнь гимназии; Решение проблем, связанных с перспективами развития детей.

Только тесное сотрудничество с родителями может способствовать формированию гармонично развитой, нравственной, творческой, спортивной, способной к самосовершенствованию и самореализации личности. Спортивное воспитание характеризуется своей особой ролью в развитии личности ребенка, воздействуя на интеллект, эмоциональную сферу, творческие способности.

Повышение роли семьи – это путь к социализации подрастающего поколения. Основной принцип в работе с семьей – индивидуальный подход и использование индивидуальных методов работы с родителями.

Наряду с информированием родителей о содержании занятий и об успехах их детей в обучении родители активно вовлекаются в процесс организации работы: в сопровождение на соревнования. Организация совместной деятельности детей и родителей служит для поднятия престижа семьи, сплочения семьи через общие интересы и увлечения, трансляции семейных традиций.

Оценочные и методические материалы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	12-14 лет	12-14 лет
		Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-
	Бег 60 м, сек	-	-
	Бег 100 м, сек	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	13