

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА МОРОЗОВА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол № 9
от « 25 » мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 236
К.Ю.Самойлович
Приказ № 99-б от « 25 » 05 2023г.



Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

«Волейбол»

Возраст учащихся от 14 до 17 лет.

Срок реализации 1 год

Разработчик:

Правдина Ольга Семеновна

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023-2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы – базовый.

Основанием для создания и реализации программы является следующая нормативная база:

Нормативные документы и локальные акты

– Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон РФ № 304-ФЗ от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03. 2022 №678-р

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 30.06.2020 № 16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);

– Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Методология (целевая модель) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

– Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга № 617-р от 01.03.2017 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

– Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;

– Устав ГБУ СОШ № 236;

– Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в ГБУ СОШ № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;

– Положение об организации текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля за результатами освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в ГБУ СОШ № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга .

Направленность:

Программа объединения «Волейбол» - физкультурно-спортивная.

Адресат программы:

Данная программа предназначена для детей и подростков в возрасте 14-17 лет (без предъявления требований к уровню образования), желающих усовершенствовать свои навыки в игре в волейбол, основах судейства и планирования и организации самостоятельных занятий спортом. Состав групп разновозрастной, что позволяет апеллировать к знаниям по физической культуре, освоенным в рамках школьной программы.

Актуальность программы: программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами (Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для сдюзор, швсм «Спорт» Москва, 2014.) в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям (для дополнительного образования детей в школе) - уменьшается количество тренировочных дней и количество часов, отведенных на ОФП, специальную подготовку и теорию, проводятся соревнования только районные и городские). Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, является волейбол. Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, наблюдается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 15-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Отличительные особенности данной программы:

Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-

преподаватель зачисляет в группы всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Нормативные документы

Основанием для создания и реализации программы является следующая нормативная база: «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» // Федеральный закон от 14.07.2022 № 295-ФЗ, Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р, Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.05.2015 N 996-р

Данные документы указывают на необходимость развития детей в интеллектуально-познавательной и коллективно - творческой деятельности. А Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» от 29 октября 2015 г. № 536 предполагает раскрытие широких возможностей для развития организаторских, коммуникативных способностей детей и подростков в командной и в коллективной деятельности общественно значимой направленности. Разработка и реализация программы развития личностных качеств, присущих лидеру современного детско – юношеского общественного движения строится также на основе и в соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика программы

Данная программа предназначена для обучающихся 14-17 лет в системе дополнительного образования, проявляющих интерес к волейболу.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительные особенности программы

Развивается чувство ответственности, коллективизма, сознательное отношение к сохранению здоровья, взаимовыручке.

Благодаря эмоциональной окрашенности и всесторонним формам обучения, таким, как тренировки и игры, программа представляет собой средство не только физического и интеллектуального развития, но и активного отдыха. Программа готовит обучающихся к вхождению во взрослую сознательную жизнь с навыками осознанного и рационального отношения к своему здоровью, является хорошей подготовительной базой к самостоятельным занятиям спортом.

Уровень освоения программы базовый.

Объем и срок реализации программы:

Программа курса волейбол рассчитана на 1 год.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 15-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

В год-108 часов. Форма реализации программы – очная.

Характеристика контингента учащихся по уровню подготовленности и по составу

Наполняемость групп – 15 человек, заинтересованные в изучении данной предметной области, и готовности к участию разного уровня соревнований по данному направлению.

Программа «Волейбол» вместе с обеспечением — программно-методическая система всестороннего воспитания школьника с спортивным уклоном.

Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

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.

Основной показатель работы спортивной секции по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовки (по истечении каждого года).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

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.

Планируемые результаты:

После окончания обучения учащийся должен знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в волейбол;
- правильность счёта по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

- выполнять нижнюю подачу с 6 метров; - выполнять падения.
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге; - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

Итоги реализации программы:

участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Способы определения результативности - метод упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Форма фиксации результатов Классный (электронный) журнал; грамоты, дипломы, диагностическая карта (заполняется в декабре и мае). Формы подведения итогов реализации образовательной программы участие в соревнованиях, мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, результативность (грамоты, дипломы и т.д.)

Способы проверки результатов.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке, регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественнокачественных показателях технической, тактической, физической и теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Определение уровня физической подготовленности занимающихся: учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Определение уровня технической подготовленности: используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов. Текущий контроль: наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Способы проверки:

- выполнение практических заданий;
- тестирование;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Форма подведения итогов:

- участие в судействе соревнований школьного этапа;
- ведение дневников наблюдений за физическими показателями;
- организация соревнований;
- личные и командные результаты в первенстве М/О.

Методическое обеспечение:

- научно-методические рекомендации: «Волейбол в школе»;

- школьному педагогу: советы, рекомендации, решения: «Как увлечь подростка»;
- вариативные разделы и методические материалы программы по волейболу для общеобразовательных школ.

Условия реализации программы:

- реализация программы возможна в очном, заочном и дистанционном режиме

Условия набора:

- принимаются все желающие (с 15 до 17 лет) на основе заявления родителей.
- в начале учебного года в ходе массовой работы объявляется набор учащихся, желающих заниматься по данной программе.
- с писочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом, на основе санитарных норм, особенностей реализации программы.

Наполняемость группы: не менее 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа и 1 часу, всего 3 часа в неделю.

Результаты освоения деятельности в течении всего периода обеспечит формирование у учащихся УУД.

Личностные УУД:

- осознание себя как члена команды на глобальном и локальном уровнях
- осознание значимости и общности коллектива;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающим,
- патриотизм, любовь к своей команде, своей школе, своей стране;
- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, толерантность.

Регулятивные УУД:

- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- умения управлять своей познавательной деятельностью;
- умение организовывать свою деятельность;
- определять её цели и задачи;
- выбирать средства и применять их на практике;
- оценивать достигнутые результаты.

Познавательные УУД:

- формирование и развитие средствами практических знаний в области физкультуры познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов;
- умение вести самостоятельные занятия, анализ ошибок, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу.
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- уметь анализировать и оценивать свою работу и членов команды.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)
- осознание себя неотъемлемой частью коллектива.

Содержание программы обучения.

Тема 1. Вводное занятие Теория инструктаж по ТБ . Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное

условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания. Гигиена волейболиста. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Практика: отработка технических заданий (разбор и изучение правил игры, методика судейства).

Тема 2. Техническая подготовка. Теория: правило выполнения упражнения, ошибки при выполнении упражнений. Практика: Перемещения и стойки: - стартовая стойка (исходные положения) - ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед; Учебная игра . Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара (одиночное и двойное) подстраховка. ОФП 2 2- 35 неделя . Верхняя прямая подача в заданную зону, прием мяча. Совершенствование техники передач. 2 2 -35 неделя . Контрольные испытания. Учебная игра 2 2- 36 неделя . Подведение итогов 2 2 -36 неделя -сочетание способов перемещений

перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, блокирование.

Тема 3.Тактическая подготовка. Теория : командные действия занимающихся. Практика: групповые и командные действия в защите и нападении (взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3, выбор места при приеме нижней подачи; - расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.)

Тема 4.Общая физическая подготовка. Теория :правило выполнения упражнений, самостраховка.

Практика: Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками.

Тема 5.Специальная физическая подготовка. Теория: правило выполнения упражнений, самостраховка. Практика: бег с остановками и изменением направления; - челночный бег на 5 и 10 м; - то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом -отягощением. - приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх; - то же, с прыжком вверх; - то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг); - многократные прыжки вверх;

Тема 6. Соревнования и судейство. Теория: правила игры в волейбол, методика судейства, терминология и судейские жесты. Практика: контрольные игры и судейство, соревнования между группами, ведение протокола, выполнение обязанностей судей.

Тема 7. Контрольные испытания. Практика: по общей физической и специальной подготовке.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА МОРОЗОВА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол № 9
от « 25 » мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 236
_____ К.Ю.Самойлович
Приказ № 99-б от « 25 » 05 2023г.

Календарный учебный график

к дополнительной общеразвивающей программе

«Волейбол»

Возраст учащихся от 14 до 17 лет.

Срок 1 год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1год	01.09.2023	31.05.2024	36	108	2 раза в неделю по 2 часа и по 1 часу (всего 3 часа)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА МОРОЗОВА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол № 9
от « 25 » мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 236
К.Ю.Самойлович
Приказ № 99-б от « 25 » 05 2023г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов				Дата	
		Дистанци онно		Очно		По плану	По факту
		план	факт	теория	практика		
1	Вводное занятие: инструкция по ТБ			1		1 неделя	
2	Развитие физической культуры и спорта в России			1		1 неделя	
3	История развития волейбола			1		1 неделя	
4	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи			1		2 неделя	
5	Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные			1		2 неделя	
6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека			1		2 неделя	
7	Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов			1		3 неделя	
8	Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов			1		3 неделя	

9	Основные сведения о кровообращении, значение крови.			1		3 неделя	
10	Сердце и сосуды (влияние физических упражнений на развитие ССС)			1		4 неделя	
11	Разбор и изучение правил игры			1		4 неделя	
12	Техническая подготовка: правило выполнения упражнений			1		4 неделя	
13	Стартовая стойка (исходные положения)				1	5 неделя	
14	Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед				1	5 неделя	
15	Сочетание способов перемещения, передачи				1	5 неделя	
16	Подачи (нижняя прямая подача, боковая подача)				1	6 неделя	
17	Блокирование				1	6 неделя	
18	Тактическая подготовка: командные действия занимающихся			1		6 неделя	
19	Групповые и командные действия в нападении			1		7 неделя	
20	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)				1	7 неделя	
21	Выбор места при приеме нижней подачи				1	7 неделя	
22	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3				1	8 неделя	
23	Общая физическая подготовка: самостраховка, самоконтроль.				1	8 неделя	
24	Упражнения для всех групп мышц				1	8 неделя	
25	Упражнения с отягощением				1	9 неделя	
26	Упражнения с набивными мячами				1	9 неделя	
27	Упражнения для развития силы				1	9 неделя	
28	Упражнения для развития быстроты				1	10 неделя	
29	Упражнения для развития гибкости				1	10 неделя	
30	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)				1	10 неделя	
31	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)				1	11 неделя	
32	Упражнения для развития ловкости				1	11 неделя	

33	Упражнения для развития ловкости				1	11 неделя	
34	Упражнения типа "полоса препятствий"				1	12 неделя	
35	Упражнения типа "полоса препятствий"				1	12 неделя	
36	Упражнения типа "полоса препятствий"сперелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками				1	12 неделя	
37	Специальная физическая подготовка: правила выполнения упражнений				1	13 неделя	
38	Бег с остановками и изменением направления				1	13 неделя	
39	Бег с остановками и изменением направления				1	13 неделя	
40	Челночный бег на 5 м с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг)				1	14 неделя	
41	Челночный бег на 10 м с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг)				1	14 неделя	
42	Челночный бег с поясом - отягощением				1	14 неделя	
43	Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх				1	15 неделя	
44	Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх				1	15 неделя	
45	Развитие прыгучести				1	15 неделя	
46	Приседание и подпрыгивание с набивным мячом вверх (мяч до 5 кг)				1	16 неделя	
47	Правила игры в волейбол, методика судейства			1		16 неделя	
48	Правила игры в волейбол, методика судейства			1		16 неделя	
49	Терминология и судейские жесты			1		17 неделя	
50	Терминология и судейские жесты			1		17 неделя	
51	Контрольные игры и судейство				1	17 неделя	
52	Контрольные игры и судейство				1	18 неделя	
53	Контрольные игры и судейство				1	18 неделя	
54	Ведение протокола			1		18 неделя	

55	Выполнение обязанностей судей				1	19 неделя	
56	Овладение техникой защитных действий				1	19 неделя	
57	Овладение тактикой игры в нападении				1	19 неделя	
58	Овладение тактикой игры в нападении				1	20 неделя	
59	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей				1	20 неделя	
60	Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.				1	20 неделя	
61	Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.				1	21 неделя	
62	Выбор способа приема мяча				1	21 неделя	
63	Выполнение подач в определенные зоны				1	21 неделя	
64	Выполнение подач в определенные зоны				1	22 неделя	
65	Выполнение подач в определенные зоны				1	22 неделя	
66	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4				1	22 неделя	
67	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4				1	23 неделя	
68	Прямой нападающий удар при встречных передачах				1	23 неделя	
69	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений				1	23 неделя	
70	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений				1	24 неделя	
71	Передачи над собой, перед собой на месте				1	24 неделя	
72	Передачи над собой, перед собой в движении				1	24 неделя	
73	Передачи мяча в прыжке через сетку				1	25 неделя	
74	Передачи мяча в прыжке через сетку				1	25 неделя	
75	Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели				1	25 неделя	
76	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4				1	26 неделя	
77	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4				1	26 неделя	

78	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам				1	26 неделя	
79	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам				1	27 неделя	
80	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника передачи мяча				1	27 неделя	
81	Приём мяча, отражённого сеткой				1	27 неделя	
82	Приём мяча, отражённого сеткой				1	28 неделя	
83	Прямой нападающий удар при встречных передачах				1	28 неделя	
84	Прямой нападающий удар при встречных передачах				1	28 неделя	
85	Гигиенические требования к питанию спортсменов. ОФП				1	29 неделя	
86	Верхняя прямая подача в заданную зону, прием мяча.				1	29 неделя	
87	Верхняя прямая подача в заданную зону, прием мяча. Совершенствование техники передач.				1	29 неделя	
88	Совершенствование технических приемов.				1	30 неделя	
89	Совершенствование технических приемов.				1	30 неделя	
90	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра				1	30 неделя	
91	Совершенствование техники нападающего удара				1	31 неделя	
92	Блокирование нападающего удара (одиночное и двойное) подстраховка. Учебная игра.				1	31 неделя	
93	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара (одиночное и двойное) подстраховка.				1	31 неделя	
94	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП				1	32 неделя	
95	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Учебная игра				1	32 неделя	
96	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Учебная игра				1	32 неделя	
97	Совершенствование техники				1	33	

	нападающего удара. Блокирование нападающего удара (одиночное и двойное) подстраховка. ОФП					неделя	
98	Верхняя прямая подача в заданную зону, прием мяча.				1	33 неделя	
99	Верхняя прямая подача в заданную зону, прием мяча. Учебная игра				1	33 неделя	
100	Совершенствование техники передач. Учебная игра				1	34 неделя	
101	Верхняя прямая подача в заданную зону, прием мяча. Совершенствование техники передач				1	34 неделя	
102	Совершенствование техники передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Учебная игра				1	34 неделя	
103	Совершенствование техники передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Учебная игра				1	35 неделя	
104	Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.				1	35 неделя	
105	Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.				1	35 неделя	
106	Контрольные испытания.				1	36 неделя	
107	Контрольные испытания.				1	36 неделя	
108	Подведение итогов			1		36 неделя	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общепедагогической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебнотренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебнотренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Структура типового занятия:

Занятие проходит в спортивном зале, 1 час.

1. Подготовительная часть (20-30 мин) Теоретические сведения (инструктаж) Разминка общеразвивающие упражнения и специальные подводящие.
2. Основная часть (1ч20мин) Тактическая, техническая и общефизическая подготовка.
3. Заключительная часть (10 мин-15 мин) Упражнения на дыхание и восстановление. Уборка мест занятия. Дидактические материалы. Плакаты, иллюстрации, кинофильмы, видеофильмы, контрольные нормативы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой,	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных

		дифференцированный методы.	нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся, тестирование.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Список литературы .

- 1.Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол.
- 2..БеляевА.В.Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. -М:ВФВ,1995.
- 3.КачароваВ.С.Основы одиночного блокирования. – М: ФиС, 1981.
- 4.МакаровК.К.Руководство тренера по волейболу. – Иркутск,2000.
- 5.Официальные правила волейбола.1001-2004гг.- М: ВФВ,Терра-Спорт,2001.
- 6.Пименов М.П.Волейбол (спец.упражнения). – Киев,1994.
- 7.Тюрин В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приему мяча снизу в волейболе.- М.: ВФВ,1994.
- 8.Железняк Ю.Д. Юный волейболист – М.ФИС 1988.г.
- 9.Советский спорт 2003г.Программа для ДЮСШОР.
10. Железняк Ю.Д 120 уроков по волейболу. – М.: ФиС 1970.