


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением
Педагогического совета
ГБОУ школы №100
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «15» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ школы №100
Калининского района
Санкт-Петербурга
от «15» 08 2021 г. № 100-07
Директор  О.А.Лудкова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы

«Волейбол»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Год обучения: I

Разработчик:

Лифшиц Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования

Цель программы:

Формирование игровых навыков на занятиях волейболом; развитие и укрепление физического здоровья учащихся; сформировать психологическую устойчивость и развить положительные личностные качества учащихся в игровых видах спорта.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить технические приемы и элементы волейбола: различные виды передвижения по площадке, разнообразные подачи мяча через сетку, различные виды приема, а также передач.
- Объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Календарно-тематическое планирование

	Тема	Количество часов	Дата проведения
1	правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале.	2	2.09
2	Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	2	7.09
3	Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	2	9.09
4	Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	2	14.09
5	Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	2	16.09
6	Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	2	21.09
7	Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	2	23.09
8	Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	2	28.09
9	Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	2	30.09
10	Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	2	5.10
11	Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	2	7.10

12	Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	2	12.10
13	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке.	2	14.10
14	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3	2	19.10
15	Упр. Для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений	2	21.10
16	Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	2	26.10
17	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	2	28.10
18	Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	2	2.11
19	Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	2	4.11
20	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.	2	9.11
21	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.	2	11.11
22	Тактика нападения: индивидуальные действия.	2	16.11
23	Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия.	2	18.11
24	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2	2	23.11
25	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2	2	25.11
26	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	30.11
27	Верхняя подача на точность	2	2.12
28	Верхняя подача на точность	2	7.12
29	Нижняя боковая подача на точность.	2	9.12
30	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2	2	14.12
31	Взаимодействие (тройка)	2	16.12
32	Взаимодействие (тройка)	2	21.12
33	Нижняя боковая подача на точность.	2	23.12
34	Верхняя подача на точность	2	28.12
35	Индивидуальные действия	2	11.01
36	Взаимодействие (двойной блок)	2	13.01
37	Групповые действия	2	18.01
38	Страховка и прием мяча	2	20.01
39	Страховка и прием мяча	2	25.01
40	Блокирование мяча	2	27.01
41	Блокирование мяча	2	1.02
42	Блокирование мяча		3.02
43	Тактика защиты.	2	8.02

44	Тактика защиты.	2	10.02
45	Тактика защиты.	2	15.02
46	Групповые действия	2	17.02
47	Групповые действия	2	22.02
48	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	24.02
49	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	1.03
50	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	3.03
51	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	8.03
52	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	10.03
53	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	15.03
54	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	17.03
55	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	22.03
56	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	24.03
57	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	29.03
58	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	31.03
59	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	5.04
60	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	7.04
61	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	12.04
62	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	2	14.04
63	Показательные игры	2	19.04
64	Показательные игры	2	21.04
65	Показательные игры	2	26.04
66	Показательные игры	2	28.04
67	Показательные игры	2	3.05
68	Показательные игры	2	5.05
69	Показательные игры	2	10.05
70	Показательные игры	2	12.05
71	Показательные игры	2	17.05
72	Показательные игры	2	19.05
	Итого :	144	

Планируемые результаты:

1. Личностные результаты:
 - соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии волейболом;
 - повысят свое физическое состояние,
 - разовьют координацию, ловкость, двигательные качества;
 - разовьют волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу.
2. Предметные результаты:
 - узнают правила игры в волейбол;
 - научатся владеть элементами игры в волейбол;
 - узнают тактические приемы взаимодействия игроков в защите и в нападении.
3. Метапредметные результаты:
 - овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять задания педагога по плану; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и их исправление;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практики;

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