

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

протокол от 30.08.2018 № 1

Председатель Педагогического совета

С.Б.Петроченко



УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 01.09.2018 № 256

Директор ГБОУ лицея № 572

Петроченко С.Б.



**Рабочая программа  
к образовательной программе  
«Совершенствование техники игры в волейбол»  
1 года обучения**

*На 2018-2019 учебный год*

Педагог: Перминова Галина Васильевна

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Статус документа

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы «Совершенствование техники игры в волейбол» ГБОУ лицея № 572 Невского района Санкт-Петербурга. Данная программа полностью отражает углубленный уровень подготовки детей по разделам программы. Она конкретизирует содержание тем образовательной программы «Совершенствование техники игры в волейбол» 1 года обучения и дает примерное распределение педагогических часов по разделам программы.

## Структура документа

Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительная записка, календарно-тематическое планирование, учебно-методический комплекс программы.

## Общая характеристика

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Цели:** - Формирование здорового образа жизни, привлечение жителей микрорайона, бывших выпускников к регулярным занятиям физической культурой, организация досуга;

- Формировать двигательные навыки игры в волейбол;
- Привить любовь к игре в волейбол.

## Задачи:

**Образовательные:** расширить и углубить технические возможности детей для игры в волейбол;

**Развивающие:** развить скоростно-силовые качества;

**Воспитательные:** воспитывать любовь к игре в волейбол, уметь действовать в игровом коллективе, помогать и поддерживать товарища по команде.

## Место предмета

На освоение программы 1 года обучения отводится 2 часа в неделю итого 62 часов за учебный год.

## Ожидаемые результаты

Приобретение двигательных навыков игры в волейбол и совершенствование технических приемов, а также приобщение к регулярным занятиям физической культурой и формирование здорового образа жизни.

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата по плану	Дата по факту	Темы занятия	Колич. часов
1	18.09		Вводное занятие.	2
2	25.09		Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	2
3	02.10		Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	2
4	09.10		Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	2
5	16.10		Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	2
6	23.10		Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	2
7	30.10		Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	2
8	13.11		Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2
9	20.11		Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2
10	27.11		Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	2
11	04.12		Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	2
12	11.12		Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2
13	18.12		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
14	25.12		Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	2
15	15.01		Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2
16	22.01		Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
17	29.01		Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
18	05.02		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2

19	12.02		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
20	19.02		Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	2
21	26.02		Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра.	2
22	05.03		Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2
23	12.03		Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	2
24	19.03		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
25	26.03		Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2
26	02.04		Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2
27	09.04		Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2
28	16.04		Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2
29	23.04		Контрольные испытания. Учебная игра.	2
30	14.05		Контрольные испытания. Учебная игра.	2
31	21.05		Контрольные испытания. Учебная игра.	2

### Учебно-методический комплекс

<i>Компоненты учебно - методического комплекса</i>	<i>Для педагога, учащихся и родителей</i>
Информационные, справочные материалы.	Просмотр игр ведущих команд России по телевидению.
Научная, специальная, методическая литература.	См. список литературы
Тематические методические пособия, разработки.	Методические разработки по темам программы
Таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, портреты.	Фотоальбом мировой лиги по пляжному волейболу.
Кино- видео- мультимедийные материалы, аудиозаписи.	Просмотр игр ведущих команд России по телевидению.
Конспекты занятий.	Мастер-класс по волейболу для учителей физкультуры невского района и города.
Сценарии	Тактическая схема игры в волейбол.
Обобщенный опыт (Фото, рефераты, и др.)	Фотоотчеты.
<b>Методики психолого-педагогической диагностики личности:</b>	
Анкеты	При приеме в группу для выявления мотивации.
Опросники	Для детей по удовлетворению занятиями.
Игры	Двусторонняя игра в волейбол.
Диагностические карты	Психолого-педагогическая характеристика

	обучающихся
<i>Памятки для детей и родителей</i>	Правила внутреннего распорядка, техника безопасности.
<i>Методики педагогической диагностики коллектива:</i>	
Анкеты	«Определение удовлетворенности дополнительным образованием» (для родителей)
Опросники	На самочувствие на занятиях и после.
Игры	Двусторонняя игра в волейбол.
Дневники	Дневник педагогических наблюдений
Тесты	Тест по уровню развития физических качеств «Елочку», прыжок по Аболакову.
Сценарии коллективных творческих дел	Товарищеская встреча по волейболу. Положение о товарищеских играх по волейболу.
Методические разработки	Работа над методической темой в МО
Выступления	Участие в Спартакиаде Невского района.
Обобщение опыта работы	Мастер-класс по волейболу для учителей физкультуры неевского района и города.