

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 поведенческие установки, 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 | 14.09 | | Вводное занятие. | 2 |
| 2 | 21.09 | | Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра | 2 |
| 3 | 28.09 | | Прием мяча снизу, передача сверху. Игра | 2 |
| 4 | 05.10 | | Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра | 2 |
| 5 | 12.10 | | Передача мяча в парах снизу. Учебная игра | 2 |
| 6 | 19.10 | | Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра. | 2 |
| 7 | 26.10 | | Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра. | 2 |
| 8 | 02.11 | | Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра | 2 |
| 9 | 09.11 | | Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 2 |
| 10 | 16.11 | | Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра | 2 |
| 11 | 23.11 | | Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра. | 2 |
| 12 | 30.11 | | Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра. | 2 |
| 13 | 07.12 | | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 2 |
| 14 | 14.12 | | Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра. | 2 |
| 15 | 21.12 | | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 2 |
| 16 | 28.01 | | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 17 | 11.01 | | Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 18 | 18.01 | | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра. | 2 |

| | | | | |
|----|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 19 | 25.01 | | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 20 | 01.02 | | Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 21 | 08.02 | | Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра. | 2 |
| 22 | 15.02 | | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра. | 2 |
| 23 | 01.03 | | Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра. | 2 |
| 24 | 15.03 | | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 |
| 25 | 22.03 | | Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. | 2 |
| 26 | 29.03 | | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 2 |
| 27 | 05.04 | | Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. | 2 |
| 28 | 12.04 | | Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра. | 2 |
| 29 | 19.04 | | Контрольные испытания. Учебная игра. | 2 |
| 30 | 17.05 | | Контрольные испытания. Учебная игра. | 2 |
| 31 | 24.05 | | 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. |
| Методики психолого-педагогической диагностики личности: | |
| 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. |