Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №692
Калининского района г. Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением
Педагогического совета

Протокол № 9 /21-22 от 25.05.2022 г.

С учетом мнения Совета родителей

Протокол № 3 от 25.05.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692
Калининского района Санкт - Петербурга
_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №62 от 25.05.2022 г.

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Летающий мяч»
Волейбол

1 год обучения

Возраст детей: 10-14 лет

Разработчик:

Львов Валерий Иванович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Пояснительная записка.

Данная программа предназначена для физического развития учеников средством волейбола. Волейбол способствует развитию координации, скорости, прыгучести и пространственного мышления. Кроме того, помогает детям доброжелательно относиться друг к другу, развивая чувство коллективизма и ответственности за достижение общей цели.

Режим занятий:

Занятия проводятся:

- 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 час. (144 час.)

Дети формируются в группы по возрастным особенностям:

Первый год обучения - 10-14 лет. Количество обучающихся не менее 15 человек.

Ступени (этапы) образовательной программы

- **1-й год обучения – Подготовительная ступень** .

На первом году обучения периодизация учебного процесса направлена на освоение основных технических действий с мячом. Основное внимание уделяется технической и тактической подготовке.

По окончанию учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и технической подготовке.

Основная задача на этом этапе - овладеть основными техническими действиями игры в волейбол и сформировать тактическое мышление игры.

- **Структура занятия состоит из трех частей:**
- **I часть** включает в себя разминку. Длительность: 10-15 минут. Задача разминки-подготовить организм к предстоящей нагрузки. В разминку включается бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения с

мячами и без мячей, специальные беговые упражнения , ускорения со сменой ритма и челночный бег.

- **II часть** включает техническую подготовку (нижний приём, верхний приём, нижнюю и верхнюю прямую подачу, нападающий удар, общую физическую подготовку, тактическую подготовку, игру в волейбол по упрощённым правилам . Длительность: 70 минут.
- **III часть** включает комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания, сбор инвентаря и подведение итогов. Длительность: 3–5 минут.

Цель: совершенствование основных технических действий с мячом .

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- обучить основным техническим действиям
- повысить уровень физической подготовленности
- сформировать тактическое мышление игры в волейбол

Развивающие:

- Повысить уровень внимательности
- Улучшить физическое развитие

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе.
- воспитать дисциплинированность

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

-терминологию волейбол;

-основные правила игры;

-использовать тактическое мышление на волейбольном поле;

-знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений

Уметь:

- выполнять технические действия с мячом

-правильно выбирать позицию на поле

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Коли-чество часов	Дата	
			по плану	Факт
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	2	14.09	
2	Основные правила игры в волейбол.	2	18.09	
3	Техника передвижения игрока.	2	21.09	
4	Нижний приём.	2	25.09	
5	Верхний приём	2	28.09	
6	Передачи мяча	2	2.10	
7	Нижняя прямая подача.	2	5.10	
8	Боковая прямая подача.	2	9.10	
9	Верхняя прямая подача.	2	12.10	
10	Общая физическая подготовка.	2	16.10	
11	Передача мяча в прыжке	2	19.10	
12	Передача мяча в прыжке	2	23.10	
13	Прямой нападающий удар	2	26.10	
14	Прямой нападающий удар	2	30.10	
15	Блокирование	2	2.11	
16	Блокирование	2	6.11	
17	Тактика подачи	2	9.11	
18	Тактика игры в защите	2	13.11	
19	Специальная физическая подготовка	2	16.11	
20	Двухсторонняя игра	2	20.11	
21	Двухсторонняя игра	2	23.11	
22	Нижний приём	2	27.11	
23	Нижний приём	2	30.11	
24	Верхний приём	2	4.12	

25	Верхний приём	2	7.12	
26	Нижняя прямая подача	2	11.12	
27	Нижняя прямая подача	2	14.12	
28	Верхняя прямая подача	2	18.12	
29	Верхняя прямая подача	2	21.12	
30	Блокирование	2	25.12	
31	Блокирование	2	28.12	
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2	11.01. 2021 г	
33	Тактические действия в нападении	2	15.01	
34	Двухстороння игра (Соревнование)	2	18.01	
35	Двухстороння игра	2	22.01	
36	Общая физическая подготовка	2	25.01	
37	Прямой нападающий удар	2	29.01	
38	Прямой нападающий удар	2	1.02	
39	Передачи в движении	2	5.02	
40	Передачи в движении	2	8.02	
41	Передачи в кругу с последующим нападающим ударом	2	12.02	
42	Нижний приём	2	15.02	
43	Нижний приём	2	19.02	
44	Стандартные положения	2	22.02	
45	Двухсторонняя игра	2	26.02	
46	Двухсторонняя игра	2	1.03	
47	Нижняя прямая подача	2	5.03	
48	Нижняя прямая подача	2	12.03	
49	Верхняя прямая подача	2	15.03	
50	Верхняя прямая подача	2	19.03	
51	Блокирование	2	22.03	
52	Блокирование	2	26.03	
53	Нижняя прямая подача	2	29.03	
54	Нижняя прямая подача	2	2.04	
55	Верхний приём	2	5.04	
56	Нижний приём	2	9.04	
57	Нижний приём	2	12.04	
58	Двухсторонняя игра	2	16.04	
59	Двухсторонняя игра	2	19.04	
60	Передача мяча в прыжке	2	23.04	

61	Передача мяча в прыжке	2	26.04	
62	Двухсторонняя игра	2	30.04	
63	Передачи в движении	2	7.05	
64	Передачи в движении	2	14.05	
65	Жонглирование, передачи.	2	17.05	
66	Двухсторонняя игра	2	21.05	
67	Эстафеты с мячами	2	24.05	
68	Двухсторонняя игра	2	28.05	
69	Передачи в кругу с последующим нападающим ударом	2	31.05	
70	Двухстороння игра	2	4.06	
71	Эстафеты с мячами	2	7.06	
72	Двухсторонняя игра	2	11.06	

начало обучения – 14 сентября.
Окончание учебного года: 11 июня.
Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.
Количество учебных часов: 1 –ый год обучения – 144 часа,