

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
На заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ №87
Петроградского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №
87 Петроградского района Санкт-
Петербурга



Муляр И.В.

Приказ № 143 от 31.08.2018

**Рабочая программа
«Волейбол»
3 год обучения**

Разработчик:
Афремова Анна Борисовна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018 г.

Особенности организации образовательного процесса:

3-й год обучения: допускаются к занятиям учащиеся, достигшие 13-15-ти летнего возраста и, которые занимались по программе 1 и 2-ого года обучения, имеющие медицинский допуск врача. Также допускаются школьники, не обучавшиеся по программе 1 и 2-ого года, но у которых общая и специальная физическая подготовка соответствует нормативным требованиям данной программы (см. приложение №1 и №2).

Задачи 3-ого года обучения:

Образовательные:

1. Обучить тактике игры в волейбол
2. Обучить теоретическим и практическим знаниям по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству.

Развивающие:

1. Развивать основные двигательные качества
2. Развивать специальные способности и качества для успешного овладения тактикой игры.
3. Развивать способность видеть технико - тактически правильные ходы для улучшения качества игры

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Научить добиваться поставленной цели.
3. Способствовать достижению высокого уровня командной подготовки
4. Способствовать достижению комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.

Оздоровительные:

1. улучшать функциональное состояние организма;
2. повышать физическую и умственную работоспособность;
3. способствовать снижению заболеваемости.

Содержание третьего года обучения:

теория

Обозначение жестов судьи во время игры, умение вести протокол игры, основы по планированию, учету и ведению личного дневника спортсмена

практика:

Выполнение нападающий удар

Выполнение одиночные и двойные блокировки

Выполнение верхней и нижней передачи мяча из-за спины с различных исходных позиций

Техника и тактика обманных движений в нападении и защите

Правила розыгрыша турниров, соревнований, чемпионатов

Планируемые результаты 3-го года обучения:

В результате освоения программы по волейболу физкультурно - спортивной направленности учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 –ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»
На 2018-2019 учебный год, группа 3 года обучения
Педагог: Афремова А.Б

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Раздел, тема занятия
1	1.09.2018	3	Техника безопасности Техника безопасности на занятиях в спортивном зале
2	3.09.2018	3	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.
3	5.09.2018	2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
4	8.09.2018	3	Повторение остановки двумя шагами и прыжком.
5	10.09.2018	3	Развитие общей выносливости.
6	12.09.2018	2	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.
7	15.09.2018	3	Повторение техники выполнения верхней передачи мяча.
8	17.09.2018	3	Развитие скоростно-силовых качеств.
9	19.09.2018	2	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.
10	22.09.2018	3	Повторение техники выполнения нижней передачи мяча.
11	24.09.2018	3	Развитие силы мышц рук
12	26.09.2018	2	Совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча.
13	29.09.2018	3	Повторение техники выполнения нижней прямой подачи мяча.
14	1.10.2018	3	Силовые упражнения с партнером.
15	3.10.2018	2	Совершенствование техники выполнения нижней прямой подачи мяча.
16	6.10.2018	3	Повторение техники выполнения боковой подачи мяча.
17	8.10.2018	3	Напрыгивание на маты
18	10.10.2018	2	Совершенствование техники выполнения нижней боковой подачи мяча
19	13.10.2018	3	Повторение техники выполнения верхней прямой подачи мяча.
20	15.10.2018	3	Развитие силы мышц брюшного пресса.
21	17.10.2018	2	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи мяча.
22	20.10.2018	3	Двусторонняя игра (по упрощенным правилам).
23	22.10.2018	2	Развитие силы мышц ног на тренажерах.

24	24.10.2018	2	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча в парах
25	27.10.2018	3	Совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча в парах.
26	29.10.2018	3	Прыжок в длину с места.
27	31.10.2018	2	Совершенствование техники выполнения нижней подачи мяча.
28	3.11.2018	3	Челночный бег.
29	7.11.2018	2	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.
30	10.11.2018	3	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча в парах со смещением игроков.
31	12.11.2018	3	Прыжки на скакалке.
32	14.11.2018	2	Совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча в парах со смещением игроков.
33	17.11.2018	3	Техника выполнения верхней передачи мяча в тройках.
34	19.11.2018	3	Развитие скоростной выносливости.
35	21.11.2018	2	Техника выполнения верхней передачи мяча в тройках.
36	24.11.2018	3	Техника выполнения нижней подачи мяча в тройках.
37	26.11.2018	3	Прыжки в длину с места.
38	28.11.2018	2	Техника выполнения нижней подачи мяча.
39	1.12.2018	3	Техника выполнения нижней подачи мяча в тройках.
40	3.12.2018	3	Метание набивных мячей.
41	5.12.2018	2	Техника выполнения верхней передачи мяча через сетку партнеру.
42	8.12.2018	3	Техника выполнения нижней передачи мяча через сетку партнеру.
43	10.12.2018	3	Развитие прыжковой выносливости.
44	12.12.2018	2	Техника выполнения верхней передачи мяча в тройках.
45	15.12.2018	3	Техника выполнения подач мяча в игру.
46	17.12.2018	3	Развитие силы мышц рук.
47	19.12.2018	2	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча за спину.
48	22.12.2018	3	Совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча за спину.
49	24.12.2018	3	Работа с отягощением.
50	26.12.2018	2	Совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча за спину.
51	29.12.2018	3	Техника выполнения подач мяча в игру.

52	31.12.2018	3	Развитие скоростно-силовых качеств.
53	9.01.2019	2	Игровые упражнения к волейболу. Двусторонняя игра (по упрощенным условиям).
54	12.01.2019	3	Повторение техники отбивания мяча от сетки верхним приемом.
55	14.01.2019	3	Развитие прыжковой выносливости.
56	16.01.2019	2	Повторение техники отбивания мяча от сетки верхним приемом.
57	19.01.2019	3	Совершенствование техники отбивания мяча от сетки верхним приемом.
58	21.01.2019	3	Развитие силы мышц ног.
59	23.01.2019	2	Повторение техники отбивания мяча от сетки нижним приемом.
60	26.01.2019	3	Техника выполнения верхней и нижней подачи мяча в игру.
61	28.01.2019	3	Подтягивание, отжимания.
62	30.01.2019	2	Совершенствование техники отбивания мяча от сетки нижним приемом
63	2.02.2019	3	Игровые упражнения в защите.
64	4.02.2019	3	Прием контрольных нормативов.
65	6.02.2019	2	Тактика игры в нападении.
66	9.02.2019	3	Верхняя передача мяча в тройках.
67	11.02.2019	3	Прием контрольных нормативов.
68	13.02.2019	2	Нижняя передача мяча в тройках.
69	16.02.2019	3	Верхняя передача мяча в тройках со смещением игроков.
70	18.02.2019	3	Прыжки на скакалке.
71	20.02.2019	2	Нижняя передача мяча в тройках со смещением игроков.
72	25.02.2019	3	Верхняя и нижняя подачи мяча в игру.
73	27.02.2019	2	Развитие силы.
74	2.03.2019	3	Двусторонняя игра
75	4.03.2019	3	Игровые упражнения в нападении
76	6.03.2019	2	Развитие мышц плечевого пояса.
77	9.03.2019	3	Верхняя передача мяча в тройках со смещением игроков.
78	11.03.2019	3	Верхняя и нижняя подачи мяча в игру.
79	13.03.2019	2	Судейство в волейболе, жесты судей.

80	16.03.2019	3	Совершенствование техники отбивания мяча от сетки нижним приемом
81	18.03.2019	3	игры в защите.
82	20.03.2019	2	Теоретическое занятие по правилам.
83	23.03.2019	3	Повторение техники отбивания мяча от сетки нижним приемом.
84	25.03.2019	3	Техника выполнения верхней и нижней подачи мяча в игру.
85	27.03.2019	2	Развитие силы мышц рук.
86	30.03.2019	3	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча за спину.
87	1.04.2019	3	ение техники выполнения нижней передачи мяча за спину.
88	3.04.2019	2	Челночный бег.
89	6.04.2019	3	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.
90	8.04.2019	3	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча в парах со смещением игроков.
91	10.04.2019	2	Напрыгивание на маты
92	13.04.2019	3	Совершенствование техники выполнения нижней боковой подачи мяча
93	15.04.2019	3	Повторение техники выполнения верхней прямой подачи мяча.
94	17.04.2019	2	Развитие прыжковой выносливости.
95	20.04.2019	3	Игры и соревнования.
96	22.04.2019	3	Игры и соревнования.
97	24.04.2019	2	Работа с отягощением. Прыжки на скакалке
98	27.04.2019	3	Игра с сменой зон.
99	29.04.2019	3	Игра с выходом игроков.
100	4.05.2019	3	Кроссовая подготовка.
101	6.05.2019	3	Смена зон на задней линии.
102	8.05.2019	2	Эстафеты и игры на улице.
103	11.05.2019	3	Подводящие игры к волейболу.
104	13.05.2019	3	Соревнования между классами.
	15.05.2019	2	
	18.05.2019	3	
	20.05.2019	3	
	22.05.2019	3	

