

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55

ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 55

Приморского района

Санкт-Петербурга

Е.В. Андреева

Приказ от 16.08.2023 № 12



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

туристско-краеведческая направленность

«Основы большого спорта»

на 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург,

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «**Основы большого спорта**» физкультурно-спортивной направленности.

Срок реализации – 1 год.

Условия набора: в группу принимаются все желающие на основании заявлений от родителей, не имеющих медицинских противопоказаний.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи обучения:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Календарно-тематический план
занятий учащихся первого года обучения
по программе «Основы большого спорта»**

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1.			Перемещения. Стойка игрока (исходные положения)	2	аудиторно-самостоятельная	входной контроль
2.			Перемещения. Стойка игрока (исходные положения)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
3.			Перемещения. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
4.			Перемещения. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
5.			Перемещения. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
6.			Перемещения. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
7.			Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
8.			Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
9.			Передачи мяча. Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
10.			Передачи мяча. Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
11.			Подачи мяча. Нижняя прямая	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
12.			Подачи мяча. Нижняя прямая	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
13.			Подачи мяча. Нижняя прямая	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль

14.			Подачи мяча. Нижняя прямая	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
15.			Подачи мяча. Верхняя прямая	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
16.			Подачи мяча. Верхняя прямая	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
17.			Подачи мяча. Верхняя прямая	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
18.			Подачи мяча. Верхняя прямая	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
19.			Подачи мяча. Подача в прыжке	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
20.			Подачи мяча. Подача в прыжке	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
21.			Подачи мяча. Подача в прыжке	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
22.			Подачи мяча. Подача в прыжке	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
23.			Атакующие удары (нападающий удар). Прямой нападающий удар (по ходу)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
24.			Атакующие удары (нападающий удар). Прямой нападающий удар (по ходу)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
25.			Атакующие удары (нападающий удар). Прямой нападающий удар (по ходу)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
26.			Атакующие удары (нападающий удар). Прямой нападающий удар (по ходу)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
27.			Атакующие удары (нападающий удар). Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
28.			Атакующие удары (нападающий удар). Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
29.			Атакующие удары (нападающий удар). Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
30.			Атакующие удары (нападающий удар). Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль

31.			Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
32.			Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
33.			Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
34.			Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
35.			Блокирование атакующих ударов. Одиночное блокирование	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
36.			Блокирование атакующих ударов. Одиночное блокирование	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
37.			Блокирование атакующих ударов. Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
38.			Блокирование атакующих ударов. Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
39.			Блокирование атакующих ударов. Страховка при блокировании	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
40.			Блокирование атакующих ударов. Страховка при блокировании	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
41.			Блокирование атакующих ударов. Страховка при блокировании	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
42.			Блокирование атакующих ударов. Страховка при блокировании	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
43.			Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
44.			Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
45.			Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
46.			Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении,	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль

			защите			
47.			Тактические игры. Групповые тактические действия в нападении, защите	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
48.			Тактические игры. Групповые тактические действия в нападении, защите	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
49.			Тактические игры. Групповые тактические действия в нападении, защите	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
50.			Тактические игры. Групповые тактические действия в нападении, защите	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
51.			Тактические игры. Групповые тактические действия в нападении, защите	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
52.			Тактические игры. Групповые тактические действия в нападении, защите	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
53.			Тактические игры. Групповые тактические действия в нападении, защите	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
54.			Тактические игры. Групповые тактические действия в нападении, защите	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
55.			Тактические игры. Двухсторонняя учебная игра	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
56.			Тактические игры. Двухсторонняя учебная игра	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
57.			Тактические игры. Двухсторонняя учебная игра	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
58.			Тактические игры. Двухсторонняя учебная игра	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
59.			Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль

60.			Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
61.			Подвижные игры и эстафеты. Игры развивающие физические способности	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
62.			Подвижные игры и эстафеты. Игры развивающие физические способности	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
63.			Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
64.			Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
65.			Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
66.			Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
67.			Судейская практика. Судейство учебной игры в волейбол	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
68.			Судейская практика. Судейство учебной игры в волейбол	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
69.			Судейская практика. Судейство учебной игры в волейбол	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
70.			Судейская практика. Судейство учебной игры в волейбол	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
71.			Судейская практика. Судейство учебной игры в волейбол	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
72.			Судейская практика. Судейство учебной игры в волейбол	2	аудиторно-самостоятельная	итоговый контроль
			ИТОГО	144		

Содержание программы (1. год обучения)

1. Теоретические сведения — 10 часов

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

3. Специальная физическая подготовка — 22 часа

- Упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка — 28 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка — 28 часов

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых

Обучение технике передачи в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

передач на удар;

6. Игровая подготовка — 22 часа

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры — 14 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Планируемые результаты 1 года, определяющие основные компоненты процесса освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Знать общие основы волейбола;
- Расширят представление о технических приемах в волейболе;
- Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Уметь играть по упрощенным правилам игры;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки волейболиста;
- Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних передач;
- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику верхнего приема мяча;
- Освоить технику нижнего приема мяча;
- Освоить технику подачи мяча снизу.