

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В.Захарова
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

Подписано электронной подписью
Сертификат: № 00c737af0e6d52fcb14f0bf3522255a852
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Владелец: Захарова И.В., директор
Действителен: до 23.08.2025

Рабочая программа 1 года обучения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: 10-12 лет

Разработчик: Соловьев И.Д.,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2024

Рабочая программа 1 года обучения

Задачи образовательной программы 1 года обучения

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Планируемые результаты по окончании I года обучения

Предметные

- Знание общих основ волейбола;
- Знание основных понятий и терминов в теории и методике волейбола;
- Знание правил игры в волейбол;

Метапредметные

- Освоение техники верхних передач;
- Освоение техники передач снизу;
- Освоение техники верхнего приема мяча;
- Освоение техники нижнего приема мяча;
- Освоение техники подачи мяча снизу;
- Умение играть по правилам;
- Представление о технических приемах в волейболе;
- Способность правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Приобретение навыков технической подготовки волейболиста;
- Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Умение играть по правилам;
- Овладение техникой верхней прямой подачи мяча;
- Овладение техникой нападающего удара;
- Умение управлять своими эмоциями;
- Умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Овладение техникой блокировки в защите;

Личностные

- Способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- Способность проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Способность проявлять волю, целеустремленность, настойчивость, решительность, уверенность в себе;
- Сформированность мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни;
- Наличие мотивации к здоровому образу жизни;
- Сформированность ответственности;
- Сформированность чувства гордости за спортивные достижения российских спортсменов.

Содержание программы 1 года обучения

1. Основы знаний.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола.

Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников.

История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питания. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях волейболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов, на систему дыхания. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой.

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Виды размыкания, перестроения. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалкой, мячами. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, в положении сидя, лежа. Упражнения с гимнастическими гантелями.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на лопатках. Соскоки со снарядов. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Акробатические комбинации. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на дистанции 20, 60м. Длительный бег до 10 минут. Прыжки в длину с места и разбег. Метание мяча в цель и на дальность. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук. Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему».

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег (правым, левым боком, приставными шагами, спиной вперед). Упр. для воспитания скоростно-силовых качеств. Упр. с отягощением (гантели, штанга, гиря). Имитация подачи, нападающих бросков, передачи мяча. Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного, волейбольного мячей на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плевых суставах, с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу, с места, с разбега, в прыжке, после поворота. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной. Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановка, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

4. Техничко-тактические приемы.

Технические приемы в конкретных игровых обстановках. Перемещения, стойки, ходьба, бег, остановка, повороты с мячом и без мяча в игровых действиях. Передача и прием мяча на месте и в движении.

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещением; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед, остановка прыжком; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача. Отбивание мяча в прыжке через сетку.

Подачи мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега по подвешанному мячу, черезсетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с

передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2, с высоких и средних передач. Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещением; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед, остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками, с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с

подачи; одиночное блокирование. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя подача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6.1.5 и первая передача в зоны 4.3.2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4.3.2. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи, для нападающего удара, для выполнения подачи. При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю к сетке половину площадки. подача на точность в зоны. Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, снизу. Подачи на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны

2. Взаимодействие игроков передней линии. Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании. При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником. Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока 1 с игроком зоны 6: игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от противника в разных игровых ситуациях. Комбинированные упражнения: подача – прием; подача – прием – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок. Учебно-тренировочные игры. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков. Судейство игр. Отработка навыков судейства школьных соревнований.

1. Контрольные игры и спортивные соревнования.

Организация соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Соревнования по волейболу между классами, внутри группы занимающихся.

Участие в районных соревнованиях. Диагностика. Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30 м, челночный бег 3x10м (сек.), бег 1000м, подтягивание на

перекладине. Специальные упражнения: передачи и прием мяча, подачи мяча, нападающий удар, прием мяча после подачи.

**Календарно-тематическое
планирование Год
обучения _____ 1 _____**

Дата проведения		Название занятия	Всего (час)	Примечание
План	Факт			
Общефизическая подготовка				
1 неделя		Вводный инструктаж по Т.Б. Развитие ловкости, управление мячом.	2	
1 неделя		Первичный инструктаж по Т.Б. Развитие ловкости. ОРУ.	2	
2 неделя		Стойки, перемещения, остановки. Верхняя передача. ОФП. Эстафеты.	2	
2 неделя		Стойки, перемещения. Нижняя передача. ОФП. «Мяч - в воздухе».	2	
3 неделя		Развитие ловкости. Нижняя и верхняя передачи. Эстафеты.	2	
3 неделя		Развитие ловкости, управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации. «Падающая палка».	2	
4 неделя		Сведения о строении и функциях организма человека. ОФП. Нижняя и верхняя передачи.	2	
4 неделя		Сведения о функциях организма. Отбивание мяча кулаком через сетку. «Мяч с четырех сторон».	2	
5 неделя		Правила игры. Развитие ловкости, управление мячом. ОФП.	2	
5 неделя		Правила игры. Развитие координационных способностей. Нижняя боковая подача.	2	
6 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Развитие координационных способностей. Нижняя боковая подача. «Подвижная цель».	2	
6 неделя		Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Нижняя боковая подача.	2	
7 неделя		Стойки, перемещения и остановки. Нижняя боковая подача. ОФП. Эстафеты.	2	
Специальная физическая подготовка				

7 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Индивидуальные действия. «Картошка».	2	
8 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Групповые действия, блокирование. «Коснись, но не ошибись».	2	
8 неделя		ТБ на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Групповые действия, блокирование.	2	
9 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Развитие силы кистей.	2	
9 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Командные действия. Нижняя и верхняя передачи. «25 передач».	2	
10 неделя		Двухсторонняя контрольная игра. Испытание по общей физической подготовке.	2	
10 неделя		Стойки, перемещения и остановки. Командные действия. Эстафеты.	2	
11 неделя		Нижняя и верхняя передачи. Развитие скоростных способностей. Нижняя боковая подача.	2	
11 неделя		Развитие прыгучести. Верхняя передача в прыжке. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	2	
12 неделя		Развитие ловкости, прием двумя руками. Повторный инструктаж по ТБ.	2	
12 неделя		Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. «Перестрелка».	2	
13 неделя		Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	
13 неделя		Развитие ловкости, управления мячом. Подводящие упражнения для нападающих действий. «Перестрелка».	2	
14 неделя		Развитие ловкости, управления мячом. Нижняя и верхняя передачи, блокирование. «Мяч партнеру».	2	
14 неделя		Передачи для нападающих действий. Игра в волейбол в три касания.	2	
15 неделя		Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	2	

		Двухсторонняя игра в волейбол.		
15 неделя		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Нижняя и верхняя передачи.	2	
16 неделя		Нижняя и верхняя передачи, групповые действия. Нижняя боковая и прямая подачи. Эстафеты.	2	
16 неделя		Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи.	2	
17 неделя		Нижняя боковая и прямая подачи. Двухсторонняя игра в волейбол. «Челночная передача».	2	
17 неделя		Развитие ловкости, управления мячом. Индивидуальные действия. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. «Перестрелка с капитаном».	2	
18 неделя		Развитие ловкости, управления мячом. Индивидуальные действия. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. «Картошка».	2	
18 неделя		Групповые взаимодействия. Стойки, перемещения, остановки. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	
19 неделя		Групповые взаимодействия. Стойки, перемещения, остановки. Двухсторонняя игра в волейбол. «Прием и передача низом».	2	
19 неделя		Общая и специальная физическая подготовка. Контрольная игра, соревнование. Командные действия.	2	
20 неделя		Верхняя передача над собой и вперед. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	
20 неделя		Разбег и прыжок нападающих. Верхняя передача над собой и вперед. «Попади в квадрат».	2	
21 неделя		Передачи мяча. Виды перемещений к мячу. Нападающий удар и приём мяча снизу. «Защити свою зону»	2	
Техническая подготовка				
21 неделя		Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. «Защитники».	2	
22 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Верхняя подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три	2	

		касания.		
22 неделя		Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. «Бомбардиры».	2	
23 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Нападающий удар и приёма мяча снизу. «Атака крепости»	2	
23 неделя		Передачи мяча. Нижняя (прямая и боковая) подача мяча. Верхняя подача мяча.	2	
24 неделя		Техника игры в волейбол. Нападающий удар и постановка блока. «Картошка».	2	
24 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Нападающий удар. Верхняя подача мяча. Волейбол.	2	
25 неделя		Развитие ловкости, управление мячом. Передачи мяча. Нижняя (прямой и боковой) подача мяча.	2	
25 неделя		Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину.	2	
26 неделя		Развитие скоростных способностей. Передачи мяча. Нижняя (прямая и боковая) подача мяча.	2	
26 неделя		Передачи мяча сверху и снизу. Передачи над собой, перед собой, во встречных колоннах через сетку. Волейбол.	2	
27 неделя		Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий.	2	
27 неделя		Верхняя прямая подача на количество попаданий. Верхняя прямая подача в прыжке. Развитие координационных способностей.	2	
28 неделя		Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу. Передачи в четверках с перемещением.	2	
28 неделя		Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия.	2	
29 неделя		Учебная игра в волейбол с заданиями. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	2	

29 неделя		Теоретическая подготовка. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.	2	
Тактическая подготовка				
30 неделя		Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	
30 неделя		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача.	2	
31 неделя		Командные тактические действия в нападении. Волейбол.	2	
31 неделя		Верхняя прямая подача с вращением. Командные тактические действия.	2	
32 неделя		Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи.	2	
32 неделя		Приём мяча сверху двумя руками с выпадом. Волейбол.	2	
33 неделя		Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2	
33 неделя		Индивидуальные действия. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Волейбол.	2	
34 неделя		Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними.	2	
34 неделя		Приём мяча снизу, сверху с выпадом. Волейбол.	2	
35 неделя		Передача мяча сверху у сетки, в прыжке, из глубины площадки. Волейбол.	2	
35 неделя		Верхняя прямая подача в прыжке. Волейбол.	2	
36 неделя		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи. Вторая передача.	2	
36 неделя		Нападение. Верхняя прямая подача по зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Волейбол.	2	
Итого			144	