

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол №1
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №266
от «30» августа 2024г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ В.Ю. Морозова

**Рабочая программа
2 года обучения
к дополнительной
общеразвивающей программе**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Разработчик:
Королёв Алексей Александрович,
педагог дополнительного образования

Задачи

Обучающие:

- изучение базовой техники волейбола и освоение правил игры;
- овладение принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности.

Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа.

Воспитательные:

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

Содержание программы

Тема 1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма

Моральная и психологическая подготовка волейболиста.

Теория: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: изучение упражнений для развития быстроты, силы, ловкости и выносливости

Практика: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

- совершенствование навыков естественных видов движений
 - подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: изучение упражнений

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка

(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Тема 4. Изучение техники волейбола.

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Тема 5. Изучение тактики волейбола.

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практика: Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия. Выбор действия по ситуации. Нападающий удар, «скидка», нацеленная подача, силовая подача.

Групповые действия. Смена мест при организации нападающего удара.

Командные действия. Применение определённых комбинаций, в зависимости от игровых действий противника. «Эшелон», «Волна», «Крест».

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Тема 6. Учебные игры.

Практика: Учебные игры – 6х6; 5х5; 4х4; 3х3; 2х2.

Форма контроля: контрольные тесты и упражнения

Тема 7. Соревновательная подготовка.

Практика: Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. Тактический план игры.

Форма контроля: контрольные тесты и упражнения

Тема 8. Правила игры, организация соревнований.

Практика: Судейство. Размеры площадки. Инвентарь. Состав команды. Ведение счёта и результаты игры. Замены, тайм-аут. Положение о соревнованиях. Проведение совещаний с представителями команд и жеребьёвка. Формирование судейских бригад. Оформление спортивного зала. Приглашение классных руководителей и директора школы. Календарь игр. Таблица результатов игр. Подведение итогов, награждение.

Теория: Состав судейской бригады. Судейская терминология. Жестикуляция судей. Определение ошибок. Протокол игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 9. Итоговое занятие

Практика: Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Форма контроля: опрос обучающихся

Планируемые результаты:

Предметные:

- умение выполнять специальные упражнения для совершенствования ранее изученных элементов техники;
- умение выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры.

Метапредметные:

- формирование правил безопасности на занятиях;
- развитие сведения о самоконтроле.

Личностные:

- включение активности в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
	Тема 1. Введение. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Моральная и психологическая подготовка волейболиста	4	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	2	02.09
2	История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.	2	06.09
	Тема 2 Общая физическая подготовка	52	
3	Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.	2	09.09
4	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений,	2	13.09
5	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений,	2	16.09
6	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений,	2	20.09
7	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки	2	23.09

	с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.		
8	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	2	27.09
9	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	2	30.09
10	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	2	04.10
11	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	2	07.10
12	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	2	11.10
13	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	2	14.10
14	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	2	18.10
15	Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации.	2	21.10
16	Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации.	2	25.10
17	Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации.	2	28.10
18	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	2	01.11
19	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	2	08.11
20	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	2	11.11
21	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	2	15.11
22	Необходимые упражнения для выполнения приема и	2	18.11

	передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх		
23	Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх	2	22.11
24	Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх	2	25.11
25	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.	2	29.11
26	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.	2	02.12
27	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.	2	06.12
28	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.	2	09.12
	Тема 3. Специальная физическая подготовка	8	
29	Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.	2	13.12
30	Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.	2	16.12
31	Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.	2	20.12
32	Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.	2	23.12
	Тема 4. Изучение техники волейбола	10	
33	Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.	2	27.12
34	Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.	2	30.12
35	Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.	2	13.01

36	Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.	2	17.01
37	Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.	2	20.01
	Тема 5. Изучение тактики волейбола	44	
38	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	2	24.01
39	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	2	27.01
40	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	2	31.01
41	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	2	03.02
42	Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад.	2	07.02
43	Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад.	2	10.02
44	Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад.	2	14.02
45	Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад.	2	17.02
46	Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.	2	21.02
47	Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.	2	24.02
48	Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.	2	28.02
49	Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.	2	03.03
50	Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите.	2	10.03
51	Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите.	2	14.03
52	Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите.	2	17.03
53	Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.	2	21.03
54	Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.	2	24.03
55	Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.	2	28.03
56	Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие	2	31.03
57	Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие	2	04.04

58	Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие	2	07.04
59	Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие	2	11.04
	Тема 6. Учебные игры	8	
60	Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.	2	14.04
61	Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.	2	18.04
62	Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.	2	21.04
63	Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.	2	25.04
	Тема 7. Соревновательная подготовка	8	
64	Учебная командная игра	2	28.04
65	Учебная командная игра	2	02.05
66	Учебная командная игра	2	05.05
67	Учебная командная игра	2	12.05
	Тема 8. Правила игры, организация соревнований	8	
68	Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований	2	16.05
69	Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований	2	19.05
70	Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства	2	23.05
71	Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства	2	26.05
	Тема 9. Итоговое занятие		
72	Итоговое занятие. Подведение итогов за учебный год	2	30.05

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕН

Приказ №364
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ В.Ю. Морозова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
.02.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

