

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
От 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 136 от 31.08.2021г.

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков



**Рабочая программа группа № 31**

**«Волейбол»**

Возраст детей 6-17 лет

Срок реализации 1 года

**Разработчик:**

Тренер-преподаватель

Птицын Алексей Андреевич

## Рабочая программа

### Задачи:

#### Образовательные:

- совершенствование навыков взаимодействия при выполнении упражнений, заданий в паре, в малой группе и командной игровой деятельности;
- совершенствовать основы безопасного движения и перемещения на игровой площадке, в зале; основной игровой стойки, видам взаимодействия с партнерами, смена мест, блок, перевод мяча, розыгрыш и нападающий удар;
- совершенствовать основы правильного паса, приема мяча, перемещения в основной стойке подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая с 3-х метров и постановка нападающего удара на силу, на точность;
- учить основам здорового образа жизни, режиму дня, правильного питания, гигиены спортсмена и регулярным занятиям физической культурой и спортом.
  - знать и уметь принимать стойки волейболиста
  - совершенствование верхней передачи мяча
  - совершенствование нижней передачи мяча
  - совершенствование верхнего приём мяча
  - совершенствование нижнего приём мяча
  - совершенствование нижней подачи мяча
  - совершенствование верхней подачи мяча
  - совершенствование нападающего удар
  - знать правила игры в волейбол (судейская практика)
  - уметь выполнять прямой нападающий удар
  - уметь выполнять одиночное блокирование нападающего удар
  - уметь выполнять коллективное блокирование
  - совершенствование взаимодействий игроков
  - совершенствование игровых моментов (нападение и защита)
  - Совершенствование перехода из обороны в атаку

#### Развивающие:

- укрепить здоровья воспитанников объединения и закалывание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развивать желание у ребят к постоянному наращиванию спортивных результатов;
- раскрывать двигательные возможности обучающихся, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

#### Воспитательные:

- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- воспитывать моральные и волевые качества;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности;
- формировать у учащихся представление о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (волейболом) и спортом в целом; отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **Результаты:**

- знать историю развития волейбола в России и Санкт-Петербурге, волейбольные клубы чемпионата России;
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- знать и уметь принимать стойки волейболиста
- улучшение точности верхней передачи мяча
- улучшение точности нижней передачи мяча
- улучшенный приём верхнего мяча
- улучшенный приём нижнего мяча
- улучшение нижней подачи мяча
- улучшение верхней подачи мяча
- совершенствование нападающего удар
- знать правила игры в волейбол (судейская практика)
- уметь выполнять прямой нападающий удар
- уметь выполнять одиночное блокирование нападающего удар
- уметь выполнять коллективное блокирование
- совершенствование взаимодействий игроков
- совершенствование игровых моментов (нападение и защита)
- Совершенствование перехода из обороны в атаку

### **Метапредметные:**

- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- контролировать, сдерживать эмоции на площадке во время игры, вместе с командой соперничать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на площадке и своё к ним отношение;

- представлять занятия волейболом как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований

**Личностные:**

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровой площадке;
- сформировано желание и мотивация в дальнейшем заниматься волейболом;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по ТБ
2	Физическая культура, спорт и история волейбола в России.	6	6		Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	49	1	48	Сдача нормативов по физической и специальной подготовке
4	Техника игры в волейбол.	45	2	43	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
5	Тактика игры в волейбол.	27	5	22	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по волейболу.	11	1	10	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	4	1	3	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов	Дата занятия	
			Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2	Правила игры и соревнований. Техника передач	2		
3	Техника верхних передач. Игра	2		
4	Групповые упражнения. Упражнения в движении. Учебная игра	2		
5	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2		
6	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		
7	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2		
8	Групповые упражнения. Учебная игра.	2		
9	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		
10	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2		
11	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2		
12	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2		
13	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	2		
14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		
15	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар	2		
16	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	2		
17	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2		
18	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра	2		
19	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	2		
20	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование	2		
21	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	2		
22	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра	2		
23	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	2		
24	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2		
25	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра	2		
26	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра	2		

27	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2		
28	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной	2		
29	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара	2		
30	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2		
31	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	2		
32	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2		
33	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра	2		
34	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линий	2		
35	ОФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол	2		
36	Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча	2		
37	Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	2		
38	Совершенствование атакующего удара. Подводящие упражнения для атакующего удара	2		
39	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки	2		
40	Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра	2		
41	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры	2		
42	Совершенствование командных действий в защите.	2		
43	Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.	2		
44	Совершенствование командных действий в нападении. Упражнения для нападающего удара.	2		
45	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Подводящие упражнения для атакующего удара	2		
46	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	2		
47	Скоростно -силовая подготовка. Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям.	2		
48	Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста	2		

49	Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап.удара и подачи	2		
50	Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.	2		
51	Нападающий удар теннисным мячом. Нападающий удар с разных зон площадки	2		
52	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	2		
53	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой	2		
54	Развитие координации. Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	2		
55	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером	2		
56	Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность. Проверка ОФП и технической подготовки	2		
57	Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места. Проверка ОФП и технической подготовки	2		
58	Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол	2		
59	ОФП и СФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	2		
60	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции	2		
61	Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. Передачи мяча с поворотами, за спину	2		
62	Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки	2		
63	Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям	2		
64	Взаимодействия игроков передней и задней линии. Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах	2		
65	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Совершенствование нападающего удара – нападающий удар с различных зон	2		
66	Закрепление техники блокирования – блокирование в парах, блокирование нападающего удара парах, блокирование нападающего удара	2		
67	Верхняя передача мяча в прыжке. Передачи в	2		

	парах, в колоннах, тоже с перемещение. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер».			
68	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2		
69	ОФП Развитие скорости - силовой выносливости. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м)	2		
70	Прием снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону	2		
71	СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2		
72	ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Вводное занятие**

- **Теория.**
- Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
- Исторические сведения о возникновении, развитии игры волейбол.
- Инвентарь и оборудование для игры волейбол.

**Практика.** Подвижные игры «Вышибала», «Волейбол».

### **Физическая культура и спорт в России**

**Теория.** Значение физической культуры. Развитие волейбола в России. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по волейболу. Правила игры в волейбол. Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Оборудование для игры в волейбол.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Развитие специальных качеств для занятий волейболом.

### **Практика.**

- Подвижные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, игра. Эстафеты с набиванием мяча.
- Выполнение общеразвивающих упражнений.: подъем в сед из положения лежа, бег 30 м., 60 м.
- Прыжки со скакалкой, со скакалкой двойные, в длину.



- Метание различных мячей в цель.
- Упражнения для развития прыжковой ловкости.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

### **Техника игры в волейбол**

**Теория.** Классификация и терминология технических приёмов игры в волейбол. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов игры либеро и разыгрывающего. Значение верхней и нижней передачи.

### **Практика.**

- Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).
- Передачи мяча сверху.
- Передачи мяча снизу.
- Нижняя подача с укороченной дистанции.
- Подачи мяча сверху с трехметровой линии.
- Прием подачи после вбрасывания через сетку.
- Техника игры либеро и разыгрывающего.

### **Тактика игры в волейбол**

**Теория.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: либеро, разыгрывающего и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «волейбол». Способы подачи мяча.

**Практика.** Упражнения для развития умения «видеть площадку». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево).

- Подачи мяча в незащищенное место у «противника».
- Путем передачи мяча через сетку в углы затруднить ответные действия.

### **Тактика нападения.**

- *Индивидуальные действия без мяча.*
- *Групповые действия с мячом.*

### **Тактика защиты.**

- *Индивидуальные действия.*
- *Групповые действия.*

### **Участие в соревнованиях по волейболу**

**Теория.** Правила проведения соревнований. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Подачи мяча в незащищенное место у «противника». Подачи мяча через сетку броском.

**Практика.** Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

### **Итоговое занятие**

**Практика.** Турниры секции.

### **Итоговое занятие**

**Практика.**

- Турниры секции.
- Волейбол.
- Игра в уменьшенном составе.
- Игра с обязательным розыгрышем в три касания.