

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 301  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято  
Педагогическим Советом  
ГБОУ средней школы № 301  
Протокол от 29.08.2024г. № 1

Утверждаю  
Директор ГБОУ средней школы № 301  
\_\_\_\_\_ Е.С. Спиридонова  
приказ от 30.08.2024 № 306

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
объединения**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**на 2024-2025 учебный год  
2-й год обучения**

**Разработчик -**

Дроздов Олег Нилович,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024

## Пояснительная записка

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Данная программа разработана на основе «Примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва» Ю.Д.Железняк, А.В.Чагина и направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Программы детско-юношеских спортивных школ направлены на достижение высокого спортивного мастерства. Школьный спортивный клуб не может ставить перед собой такие цели. Учитывая контингент учащихся школы, программа была модифицирована по следующим пунктам:

- снижение требований к отбору учащихся: единственный критерий - медицинский допуск к занятиям;
- снижение общего объёма часов и тренировочных занятий;
- снижение физической нагрузки в плане общей физической и специальной физической подготовки;
- снижение требований к технико-тактической подготовке;
- снижение критериев оценки при сдаче контрольных тестов

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная**

**Актуальность** заключается в возможности заниматься волейболом всем учащимся, имеющим медицинский допуск. Программа направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности, создаёт дополнительные условия для обеспечения физического, психического и нравственного здоровья учащегося, дает возможность получить социальную практику общения в коллективе.

**Отличительная особенность** программы в том, что значительное время отводится на интегральную подготовку, которая даёт возможность одновременно сопряжено развивать

физические качества и технико-тактические действия с оптимальным расходом тренировочного времени.

Для доступности обучения более широко применяется игровой метод, придающий более эмоциональный характер занятиям, и помогающий легче усваивать технические элементы.

**Адресат программы:** программа предназначена для учащихся 12 - 16 лет.

**Цель:** формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством приобщения их к занятиям волейболом.

**Обучающие задачи:**

- освоение технических приёмов;
- освоение тактических действий;
- освоение правил игры и основ судейства;

**Развивающие задачи:**

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности,

**Воспитательные задачи:**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развитие личностных качеств (коммуникабельность, эмпатия, волевые качества).

**Условия реализации программы:**

- Условия набора учащихся: учащиеся принимаются в объединение по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы: 1 год обучения - не менее 15 человек, 2 год – не менее 12 человек.

- Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);
- индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

- Формы проведения занятий:

- соревнование;
- лекция;
- учебная игра;
- товарищеские встречи;
- сдачи контрольных нормативов;
- контрольное тестирование.

- Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оснащенный:

- Сетка волейбольная
- Стойки волейбольные
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Мячи набивные
- Секундомер
- Гантели различной массы
- Мячи волейбольные

– Рулетка

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

- формирование ответственного отношения к здоровью, готовности и способности вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

**Метапредметные:**

- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

**Предметные:**

- наличие стойкого интереса к игре в волейбол, устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- успешное участие в соревнованиях районного и городского уровня

**К концу второго года обучения учащийся должен**

**знать:**

- правила безопасности на занятиях;
- простейшие тактические взаимодействия (смена расстановки при подаче, подстраховка «углом вперед»);
- сведения о самоконтроле.
- правила соревнований.

**и уметь:**

- выполнять специальные упражнения для совершенствования ранее изученных элементов техники;
- выполнять нападающий удар в прыжке (юноши), с места (девушки).
- выполнять одиночный блок (девушки), групповой блок (юноши).
- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры (девушки – страховка «углом вперед», юноши – страховка «углом вперед», «углом назад» (ознакомление)
- осуществлять практику судейства.

## Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
2	Моральная и психологическая подготовка волейболиста	1	1	-	
3	Общая физическая подготовка	16	-	16	контрольные испытания
4	Специальная физическая подготовка	16	-	16	контрольные испытания
5	Изучение техники волейбола	30	3	27	опрос, наблюдение
6	Изучение тактики волейбола	12	4	8	опрос, наблюдение
7	Учебные игры	50	-	50	наблюдение
8	Соревновательная подготовка	10	-	10	наблюдение
9	Правила игры, организация соревнований	4	2	2	опрос
10	Контрольные испытания	4	-	4	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

### Содержание программы

#### 1. Теоретическая подготовка

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Моральная и психологическая подготовка волейболиста.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в программе первого года обучения, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

#### 3. Специальная физическая подготовка.

*Упражнения на развитие силы ног:*

- Прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения.
- Прыжки в полном приседе и полуприседе.
- Прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов.
- Многократные прыжки на двух ногах с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.
- Прыжки в глубину с различной высоты.

- Напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте.
- Серийные прыжки с преодолением препятствий.

*Упражнения на развитие силы мышц кистей:*

- Броски набивных мячей разного веса, уделяя основное внимание движению кистями.
- Вращения кистей в лучезапястных суставах, держа в руках гантели.
- Отталкивание от стены, при этом акцентируя движения кистями. О стену можно опираться не только концами пальцев, но и всей ладонью.

*Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса:*

- Поднимание рук через стороны вверх, а затем опускание обратно вниз при сопротивлении партнера.

*Упражнения на развитие силы мышц туловища:*

- Вращательные движения туловищем в различных направлениях.

#### **4. Изучение техники, тактики волейбола.**

Закрепление и совершенствование ранее изученных элементов техники. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.

Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара: имитация нападающего удара в различных зонах, следя за согласованностью движений всех частей тела, местом толчка и приземления, нападающий удар из зоны 4. Обучение одиночному блокированию.

Практические занятия по тактике нападения. Командные действия. Организация нападения с выходом пасующего со второй линии.

Практические занятия по тактике защиты. Групповые и командные действия. Организация страховки нападающего и блокирующего. Страховка «углом вперед».

#### **5. Учебные игры.**

Закрепление техники и тактических взаимодействий, ведение технического протокола с последующим анализом игр.

#### **6. Соревновательная подготовка.**

Участие в товарищеских встречах и турнирах.

#### **7. Правила игры, организация соревнований.**

Протокол игры, жестикуляция судей, составление положения о соревнованиях, календаря игр, оформление таблиц результатов игр.

#### **8. Контрольные испытания.**

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Содержание занятия
1-2		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом
3-4		Специальная физическая подготовка
5-6		Передача двумя руками сверху, двумя руками снизу, нападающий удар
7-8		Учебная игра
9-10		Нападающий удар с короткой и «прострельной» передачей
11-12		Нападающий удар блок
13-14		Учебная игра
15-16		Игра на «три касания»
17-18		Учебная игра
19-20		Правила игры в волейбол
21-22		Передача в прыжке
23-24		Учебная игра
25-26		Групповой блок
27-28		Учебная игра
29-30		Страховка углом вперед
31-32		Учебная игра
33-34		Общая физическая подготовка
35-36		Подача мяча на точность, прием мяча с подачи
37-38		Передача мяча «за голову», прием мяча, отскочив от сетки
39-40		Учебная игра
41-42		Игра с выходом «пасующего»
43-44		Учебная игра
45-46		Упражнения с набивными мячами
47-48		Интегральная подготовка
49-50		Учебная игра
51-52		Совершенствование техники передач
53-54		Учебная игра
55-56		Соревновательная подготовка
57-58		Учебная игра
59-60		Прием мяча с нападение на спину
61-62		Учебная игра
63-64		Акробатическая подготовка волейболиста
65-66		Учебная игра
67-68		Соревновательная подготовка
69-70		Учебная игра
71-72		Нападающий удар с короткой передачей
73-74		Учебная игра
75-76		Прием мяча с нападением на грудь
77-78		Учебная игра
79-80		Правила игры
81-82		Учебная игра
83-84		Упражнения для работы ног
85-86		Учебная игра
87-88		Изучение техники волейбола
89-90		Учебная игра
91-92		Нападающий удар, двойной блок

93-94		Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу
95-96		Учебная игра
97-98		Подача верхняя прямая в пределы площадки
99-100		Учебная игра
101-102		Нападающий удар, тройной блок
103-104		Учебная игра
105-106		Соревновательная подготовка
107-108		Подача на точность, между игроками противоположной команды
109-110		Учебная игра
111-112		Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах
113-114		Учебная игра
115-116		Передача во «встречных» колоннах со сменой мест
117-118		Учебная игра
119-120		Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3
121-122		Учебная игра
123-124		Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4
125-126		Учебная игра
127-128		Контрольные испытания
129-130		Учебная игра
131		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника безопасности на занятиях волейбола
132		Учебная игра
133		Изучение тактики волейбола
134		Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.
135		Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)
136		Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов
137		Учебная игра
138		Выбор места при приёме нижней и верхней подач
139		Учебная игра
140		Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.
141		Учебная игра
142		Определение времени для отталкивания при блокировании
143-144		Контрольные испытания

## Способы определения результативности освоения программы

Промежуточная аттестация определяет успешность освоения учащимися образовательной программы и проводится в форме:

- тестирования по общей физической подготовке,
- устного опроса на владение теоретическими знаниями,
- внутригрупповых игр, районных и городских соревнований, товарищеских встреч и др.

В рамках промежуточной аттестации проводится:

- входной контроль: осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке
- текущий контроль: учет посещаемости занятий; наблюдение, ведение учащимися дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности;

### Литература для педагога:

1. Волейбол без компромиссов. 1 часть. Воронеж, Л.А.В., 2001.
2. Волейбол без компромиссов. 2 часть. Воронеж, Л.А.В., 2001. Дополнено и переработано Шамашов А.В., Калининград, 2006.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000.
4. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005
5. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 2005г.
6. Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004
7. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – 2007.

### Литература для учащихся:

1. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 2004
2. Мондзолевский Г. Г. «Щедрость игрока», Калининград, 2006.
3. Л.Н.Слупский "Волейбол: игра связующего"— М.: Физкультура и спорт, 1984.

### Интернет-ресурс:

<http://www.volley.ru/pages/497>

**Контрольные нормативы (вариант 1)**

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		14		15		16	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1	Бег 30м	4,6	5,0	4,5	4,9	4,4	4,8
2	Бег 1000м	4.10	4.50	3.40	4.20	3.45	4.40
3	Прыжки со скакалкой 30 сек.	50	55	60	65	65	70
4	Прыжок в длину с места (см.)	195	185	210	190	240	210
5	Передача мяча над собой сверху	12	10	14	12	16	14
6	Подача на точность (10 подач) по зонам.	5	4	7	6	9	8
7	Передачи мяча в парах сверху (количество раз.)	10	8	16	14	20	18
8	Приём нацеленной подачи с «доводкой» в третью зону (10 подач)	4	3	5	4	8	7
9	Передача на точность. Попадание в баскетбольное кольцо. (10 передач).	3	2	4	3	6	5

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки**

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели:

**Н** – низкий;    **С** – средний;    **В** – высокий.