

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 182  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 182  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от «29» августа 2019



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 400  
«29» августа 2019  
Директор ГБОУ СОШ № 182  
В. В. Адамович

Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**«Волейбол»**

Группа № 1  
Год обучения: 1- ый  
Возраст учащихся: 9-17 лет

Разработчик:  
Цаплина Анастасия Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2019

## **Особенности организации образовательного процесса**

На первом году обучения идёт обучение правилам, тактике и технике по волейболу.

### **Ожидаемые результаты**

К концу первого года обучения учащиеся:

будут знать:

- историю созданию игры в волейбол;
- правила игры в волейбол;
- приемы игры;
- правила личной гигиены и профилактику травматизма;

научатся:

- технике передвижения, остановок, поворотов, стоек;
- технике приема и передачи мяча;
- технике прямой верхней подачи мяча;
- владеть культурой общения;

разовьют:

- ловкость;
- быстроту;
- силу;
- выносливость;

## **Содержание обучения**

Раздел 1. Теоретические сведения

*1. Вводное занятие.*

*Теория.* Представление образовательной программы. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом. Инструктаж по охране труда и техники безопасности на занятиях волейбола, личная гигиена. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях;

Правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий в спортивном зале.

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды.

*2. Правила игры в волейбол.*

*Теория.* Знакомство и изучение правил игры в волейбол.

*3. Освоение тактики игры.*

*Теория.* Тактика состоит из:

- командных действий;
- групповых действий;
- индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

- со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).
- со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
- с первой передачи или откидки.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Тактика защиты

Раздел 2. Овладение техникой передвижений.

*Практика.* Стойки. В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий:

- для выполнения атакующего удара или блокирования – высокая;
- для приема подачи – средняя;

- для приема атакующего удара или от блока – низкая.

Положение ОЦТ зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

*Стойки различают на:*

- устойчивую – одна нога впереди;
- основную – ноги параллельно;
- неустойчивую – ОЦТ на передней трети стопы;
- статичную – неподвижность игрока;
- динамичную – перемигание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, не напряжено.

*Передвижения.* Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

- шагом и бегом;
- приставным шагом – игрок не успевает к мячу;
- двойным шагом – игрок не успевает к мячу;
- скрестным шагом – при блокировании;
- скачком – если необходимо быстро принять мяч.

Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

Раздел 3. Освоение техники приема мяча. Передача мяча.

*Практика. Прием мяча.* Технический прием игры, используемый с целью противодействия падения мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием – передача.

*Способы и варианты приема:*

- 1) двумя руками снизу;
- 2) двумя руками сверху;
- 3) одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- 4) одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе.

*Прием двумя руками снизу.*

Положение приема подачи:

Прием мяча производится:

*Подача.* Подача – это технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

В школьном волейболе используются несколько способов подач:

1. Верхняя прямая с вращением (силовая).
2. Верхняя прямая без вращения (планирующая).
3. Верхняя прямая в прыжке.
4. Нижняя прямая.

Техника подачи состоит из:

1. исходного положения;
2. подбрасывания мяча;
3. замаха;
4. ударного движения;
5. опускания рук;
6. перехода к игровым действиям

Раздел 4. Освоение техники прямой верхней передачи.

*Практика.* Подача мяча с 4-5 м. От сетки, то же через сетку. Прямая верхняя подача мяча, прием подачи. Прямая нижняя подача мяча в заданную часть площадки.

*Передача мяча.* Передача – прием игры, с помощью которого создаются условия для взаимодействия команды.

### *Способы передач:*

- двумя руками в опоре;
- двумя руками в прыжке;
- одной рукой в прыжке;
- двумя руками в падении назад, перекатом на спину.

### *Передачи различают:*

#### 1. По направлению:

- вперед;
- над собой;
- назад.

#### 2. По длине:

- длинные – через зону;
- короткие – из зоны в зону;
- укороченные – в пределах зоны.

#### 3. По высоте:

- высокие – более 2 м;
- средние – до 2 м;
- низкие – до 1 м.

передачи могут быть направлены близко к сетке и отдаленные от сетки.

### *Техника передачи состоит из:*

1. исходного положения;
2. встречного движения рук к мячу;
3. амортизации;
4. направления мяча (вылета).

Раздел 5. Освоение техники прямого нападающего удара

*Практика.* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

### *Индивидуальные действия:*

#### а) выбор места для выполнения:

- передач;
- приема;
- подач;
- отбивания;
- нападающих и атакующих ударов;
- приема атакующих ударов;
- блокирования;
- страховки;

#### б) выбор способов отбивания мяча:

- через сетку;
- передач;
- приема подач;
- атакующих ударов;
- приема атакующих ударов;
- блокирования;

#### в) выбор направления:

- передач;
- подач;
- атакующих ударов;
- приема мяча;
- приема – передач;
- чередование способов и направления действий.

Раздел 6. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

*Практика.* Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).

*Групповые действия:*

- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач;
- взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах;
- взаимодействие игроков при блокировании;
- взаимодействие игроков задней линии с выходом связующего с задней линии.

*Командные действия:*

- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4;
- расположение команды в «доигровке».

Раздел 7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

*Практика.* Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебная игра. Товарищеские встречи с другими школами района. Первенство Красногвардейского района.

8. Итоговое занятие

*Практика.* Игра. Товарищеская встреча со школьным спортивным клубом другой школы.

### Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Примечание
			План	Факт	
1	Теоретические сведения. Вводное занятие. Правила ТБ.	2			
2	Правила ОТ на занятиях по волейболу, личная гигиена. Соблюдение правил безопасного поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. ОРУ.	2			
3	Правила игры в волейбол; освоение тактики игры.	2			
4	Правила игры в волейбол. Игра	2			
5	Освоение действий игроков: командных, групповых, индивидуальных.	2			
6	Размещение игроков по игровому полю. Освоение правил игры.	2			
7	Тактика защиты. Стойка игрока.	2			
8	Актуальность ОФП и СФП в волейболе.	2			
9	Учебная игра по упрощенным правилам	2			
10	Овладение техникой передвижения.	2			
11	Способы передвижения игрока по площадке: шагом и бегом. Игра	2			
12	Способы передвижения игрока по площадке: шагом и бегом, приставным шагом. Игра	2			
13	Способы передвижения игрока по площадке: шагом и бегом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, скачком. Игра	2			
14	Отработка всех видов способов передвижения игрока по площадке. Игра.	2			
15	Применение всех видов передвижений в игре.	2			
16	Учебная игра с упрощенными правилами.	2			
17	Закрепление техники передвижений разными способами.	2			
18	Учебная игра.	2			
19	Технические способы и варианты приема мяча	2			
20	Техника приема мяча снизу	2			
21	Игра с измененными правилами.	2			
22	Передача мяча сверху.	2			
23	Передача мяча с низу.	2			
24	Технические способы подачи мяча, тактика подачи	2			
25	Игра с применением всех видов приемов и передач.	2			
26	Учебная игра.	2			
27	Технические способы приема и подачи мяча.	2			
28	Совершенствование приема снизу.	2			
29	Совершенствование передачи мяча сверху.	2			
30	Совершенствование передачи мяча снизу.	2			
31	Отработка движений. Исходное положение игрока. Игра	2			
32	Учебная игра.	2			

33	Боковой прием мяча.	2			
34	Боковая нижняя передачи мяча.	2			
35	Совершенствование передач и приемов.	2			
36	Учебная игра.	2			
37	Передачи мяча в измененных условиях.	2			
38	Учебная игра.	2			
39	Прямая верхняя подача мяча, прием подачи.	2			
40	Совершенствование верхней прямой подачи.	2			
41	Прямая нижняя подача мяча в заданную часть площадки.	2			
42	Совершенствование нижней прямой подачи.	2			
43	Способы передачи мяча. Техника выполнения передачи.	2			
44	Боковая подача мяча.	2			
45	Обучение планирующей подачи мяча	2			
46	Подача мяча: по направлению, по длине, по высоте.	2			
47	Подача мяча с прыжка.	2			
48	Учебная игра.	2			
49	Подача мяча с 4-5 м. Учебная игра.	2			
50	Подача на точность.	2			
51	Подача из-за заслона.	2			
52	Выполнение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	2			
53	Нападающий удар с разных игровых зон.	2			
54	Учебная игра.	2			
55	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	2			
56	Выбор места и направления для удара.	2			
57	Выполнение комбинаций из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	2			
58	Развитие координационных способностей.	2			
59	Групповые и командные действия игроков их взаимодействия.	2			
60	Учебная игра.	2			
61	Координация движений. Расположение команды в «доигровке».	2			
62	Игра с упрощенными правилами.	2			
63	Специальные физические упражнения на развитие координационных способностей.	2			
64	Учебная игра.	2			
65	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2			
66	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	2			
67	Тактические действия.	2			
68	Участие в первенстве района.	2			
69	Товарищеские встречи с командами других ОУ	2			
70	Товарищеские встречи с командами других ОУ	2			
71	Участие в районном турнире по волейболу.	2			
72	Итоговое занятие.	2			