

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 188
с углублённым изучением мировой художественной культуры
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Л.Г. Белоусова**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



Рабочая программа объединения «Волейбол»

для группы 1 (3 год обучения)

Срок реализации программы: 2026 – 2027 учебный год.

Автор-разработчик: педагог ОДОД

Тимофеева Алина Анатольевна

Санкт-Петербург

2026 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи на год:

1. Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол.
2. Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
3. Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
4. Воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
5. Учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Содержание программы 3 года обучения.

Общие основы волейбола.

Теория:

Последовательность и этапы обучения волейболистов.

Действующие правила игры.

Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.

Задачи тренировочного процесса.

Правила ОТ при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.

Правила пляжного волейбола.

Установка на игру и разбор результатов.

Психологическая подготовка юных спортсменов.

Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

Специальная техническая подготовка.

Теория:

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Основные задачи технической подготовки.

Определения и исправления ошибок.

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчиво).

Методы и средства технической подготовки.

Контроль технической подготовкой.

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Техника игры, ее характеристика.

Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Техника нападения, техника защиты.

Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика:

Техника выполнения нижнего приема.

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема.

Совершенствование в технике правильного положения рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

Совершенствование в технике правильного положения туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи.

Совершенствование в технике правильного положения руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара.

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Специальная тактическая подготовка.

Теория:

Значение тактической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий.

Освоение терминологии, принятой в волейболе.

Практика:

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманных нападающих ударов).

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Упражнения для развития быстроты перемещений.

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.

Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.
Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.
Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего.
Обучения контр-атакующим действиям в волейболе.
Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.
Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).
Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре).
Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).
Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).
Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.
Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

Общefизическая подготовка.

Теория:

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Практика:

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, взрывной силы, специальной выносливости.

Комбинированные упражнения по круговой системе.

Развитие прыгучести.

Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;

Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;

Упражнения для координации движений;

Игровая подготовка

Теория:

Основы взаимодействия игроков во время игры.

Понятие развития игровой комбинации.

Понятие: оборонительная, наступательная игра.

Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Тактика игры в нападении.

Тактика игры в защите.

Практика:

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Упражнения на развитие игровой комбинации.

Игра в защите и в нападении.

Итоговое занятие

Практика:

Контрольные игры в волейбол.

Тестовый контроль

3 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12 - 17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
3	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
4	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7

Планируемые результаты в конце года обучения:

Личностные:

—развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

—формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

Метапредметные:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Предметные:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня

— организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

— излагать факты истории развития волейбола, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека

— представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы

**Календарно-тематическое планирование
на 2026 – 2027 уч. год
1 группа 3 год обучения**

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол- во часов	Примерная дата
1	Инструктаж по ОТ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	2	сентябрь
2	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	2	сентябрь
3	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Баскетбол.	2	сентябрь
4	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	2	сентябрь
5	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2	сентябрь
6	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	сентябрь
7	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	сентябрь
8	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2	сентябрь
9	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу.	2	сентябрь
10	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2	октябрь
11	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	октябрь
12	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2	октябрь
13	Прием снизу двумя руками.	2	октябрь
14	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2	октябрь
15	Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.	2	октябрь
16	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	октябрь
17	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	2	октябрь
18	Бросок набивного мяча (1 кг) из п. сед на полу.	2	октябрь
19	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	ноябрь
20	Бег с остановками, изменением направления.	2	ноябрь
21	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2	ноябрь
22	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	ноябрь
23	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	ноябрь
24	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2	ноябрь
25	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2	ноябрь
26	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	2	ноябрь
27	Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2	декабрь

28	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	декабрь
29	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи.	2	декабрь
30	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.	2	декабрь
31	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	декабрь
32	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	декабрь
33	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	28 декабрь
34	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2	декабрь
35	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	декабрь
36	Инструктаж по ОТ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	январь
37	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2	январь
38	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	январь
39	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	январь
40	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2	январь
41	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры. Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	2	январь
42	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2	февраль
43	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2	февраль
44	Бег, развитие выносливости. Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2	февраль
45	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	февраль
46	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2	февраль
47	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2	февраль
48	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2	февраль
49	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	февраль
50	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Баскетбол.	2	март
51	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	2	март
52	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. «Два мяча через сетку».	2	март
53	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	март
54	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных	2	март

	действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».		
55	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	март
56	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	март
57	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2	март
58	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	март
59	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	март
60	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2	апрель
61	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2	апрель
62	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2	апрель
63	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2	апрель
64	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2	апрель
65	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	апрель
66	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2	апрель
67	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2	апрель
68	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	2	май
69	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар	2	май
70	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	май
71	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	2	май
72	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	2	май