

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)  
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А  
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 583 Приморского района  
Санкт-Петербурга  
от 28.05.2024 Протокол № 126

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
ГБОУ школы № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 28.05.2024 г. № 537 -д

\_\_\_\_\_/А.В. Чередниченко/  
подпись

**ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета родителей  
от 28.05.2024 года  
протокол № 7

**ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета обучающихся  
от 28.05.2024 года  
протокол № 4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Волейбол»

Срок реализации программы 1 год

Возраст детей: 14 -16 лет

Год реализации программы: 1-й

Разработчик – Окунева Л.Г.,  
педагог дополнительного образования ,высшей квалификационной категории

## **Задачи на 1 год обучения:**

### Обучающие:

- Обучить приёмам техники игры в волейбол: верхняя, нижняя передачи; подачи.
- Дать базовые знания по теории и практике физической культуры.

### Развивающие:

- Развить физические качества для успешного овладения навыками игры.
- Развить специальные способности волейболиста –прыгучесть, быстроту реакции.
- Развить коммуникативные навыки.

### Воспитательные:

- Воспитать дисциплинированность, мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, профессиональной деятельности, общественной жизни; гражданской позиции, навыков здорового образа жизни.
- Воспитать позитивные морально-волевые качества для участия в соревнованиях.

## **Информация об учебно-методическом комплекте, включая электронные ресурсы**

Для реализации рабочей программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии с использованием ресурсов образовательных порталов <http://do2.rcokoit.ru>, и дополнительных ресурсов Гугл-класс, Zoom.

## **Планируемые результаты на данном этапе освоения программы.**

На данном этапе обучающиеся должны:

Уметь:

Выполнять передачи: передача мяча сверху двумя руками над собой -на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

выполнять подачи: нижняя прямая (боковая

выполнять перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов

Демонстрировать:

технические и тактические действия игры в волейбол, применять их в игре.

## **Особенности данного года обучения**

На данном этапе обучения формируются базовые технические приёмы обучающегося.

Развиваются физические качества, что в целом положительно влияют на формирование личности обучающегося. Формируют психологические качества: уверенность в себе. Так же формирует нравственные принципы, гражданской позиции, навыков здорового образа жизни.

Особенности данного года обучения

Для реализации рабочей программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии с использованием ресурсов образовательных портала «ЯКласс» и дополнительных ресурсов с YouTube (Городской методический центр )

## Учебный план

№ урока	Дата		Элементы содержания	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт			
1.	1неделя		Введение в программу Инструктаж по ТБ Перемещения и стойки	2	Текущий
2.	1неделя		Сочетание стоек и перемещений/ Google класс	2	Контрольные нормативы
3.	2неделя		Перемещения -Двойной шаг Скачок/ Google класс	2	Текущий
4.	2неделя		Верхняя передача над собой по неподвижному мячу/ Google класс	2	Текущий
5.	3неделя		Передача мяча сверху двумя руками-над собой, на месте/ Google класс	2	Текущий
6.	3неделя		Передача мяча сверху двумя руками-над собой, на месте и после перемещения различными способами/ Google класс	2	Текущий
7.	4неделя		Передача мяча сверху двумя руками-над собой, на месте и после перемещения различными способами/ Google класс	2	Текущий
8.	4неделя		Верхние передачи над собой на различную высоту/ Google класс	2	Текущий
9.	5неделя		Верхние передачи над собой на различную высоту/ Google класс	2	Текущий
10.	5неделя		Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; / Google класс	2	Текущий
11.	6неделя		Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; / Google класс	2	Текущий
12.	6неделя		Передача мяча сверху двумя руками в парах; в треугольнике/ Google класс	2	Текущий
13.	7неделя		Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике/ Google класс	2	Текущий
14.	7неделя		История развития волейбола верхняя передача за голову/ Google класс	2	Текущий
15.	8неделя		верхняя передача за голову/ Google класс	2	Текущий
16.	8неделя		Верхняя передача в прыжке/ Google класс	2	Текущий
17.	9неделя		Верхняя передача в прыжке/ Google класс	2	Текущий
18.	9неделя		Верхняя передача в прыжке через сетку/ Google класс	2	Текущий
19.	10неделя		Верхняя передача в прыжке через сетку; с заданием/ Google класс	2	Текущий
20.	10неделя		Верхняя передача в прыжке через сетку; с заданием/ Google класс	2	Текущий
21.	11неделя		Передача мяча сверху двумя руками	2	Текущий

			в зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2/ Google класс		
22.	11неделя		Передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты и расстояния - / Google класс	2	Текущий
23.	12неделя		Передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты и расстояния - / Google класс	2	Текущий
24.	12неделя		Значение спорта в России Подачи: нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, / Google класс	2	Текущий
25.	13неделя		Подачи: нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, / Google класс	2	Текущий
26.	13неделя		Подачи. Прием снизу двумя руками, брошенного партнером / Google класс	2	Техн.нормативы
27.	14неделя		Подачи. Прием снизу двумя руками, брошенного партнером / Google класс	2	Текущий
28.	14неделя		Нижняя передача- «жонглирование» стоя на месте и в движении/ Google класс	2	Текущий
29.	15неделя		Нижняя передача- «жонглирование» стоя на месте и в движении/ Google класс	2	Текущий
30.	15неделя		Подачи- нижняя прямая (боковая)через сетку – расстояние 6 м, 9 м/ Google класс	2	Текущий
31.	16неделя		Подачи- нижняя прямая (боковая)через сетку – расстояние 6 м, 9 м/ Google класс	2	Текущий
32.	16неделя		Прием сверху двумя руками- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); / Google класс	2	Текущий
33.	17неделя		Прием сверху двумя руками- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); / Google класс	2	Текущий
34.	17неделя		Блокирование: одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4	2	Текущий
35.	18неделя		Блокирование: одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4/ Google класс	2	Текущий
36.	18неделя		Передача мяча через сетку на «свободное» место/ Google класс	2	Текущий
37.	19неделя		Передача мяча через сетку на «свободное» место/ Google класс	2	Текущий
38.	19неделя		Командные действия: расположение игроков при приеме подачи/ Google класс/ Google класс	2	Текущий
39.	20неделя		Игровое занятие/ Google класс	2	Текущий
40.	20неделя		Судейство. Игровое занятие/ Google класс	2	Текущий
41.	21неделя		Передача мяча сверху двумя руками	2	Текущий

			в зоны 6-3-4/ Google класс		
42.	21неделя		Передача мяча сверху двумя руками в зоны 6-3-4/ Google класс	2	Текущий
43.	22неделя		Передача мяча сверху двумя руками в зоны 6-3-2/ Google класс	2	Текущий
44.	22неделя		Передача мяча сверху двумя руками в зоны 6-3-2/ Google класс	2	Текущий
45.	23неделя		Передача мяча сверху двумя руками в зоны 5-3-4/ Google класс	2	Текущий
46.	23неделя		Передача мяча сверху двумя руками в зоны 5-3-4/ Google класс	2	Текущий
47.	24неделя		Передача мяча сверху двумя руками в зоны 1-3-2/ Google класс	2	Текущий
48.	24неделя		Передача мяча сверху двумя руками в зоны 1-3-2/ Google класс	2	Текущий
49.	25неделя		Прямой нападающий удар- ритм разбега в три шага/ Google класс	2	Текущий
50.	25неделя		Прямой нападающий удар- ритм разбега в три шага/ Google класс	2	Текущий
51.	26неделя		Прямой нападающий удар- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; / Google класс	2	Текущий
52.	26неделя		Игровое занятие/ Google класс	2	Текущий
53.	27неделя		Беседа о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения. Нападающие удары- удар с передачи. / Google класс	2	Текущий
54.	27неделя		Нападающие удары- удар с передачи. / Google класс	2	Текущий
55.	28неделя		Нападающие удары- удар с передачи. / Google класс	2	Текущий
56.	28неделя		Правила игры, судейство/ Google класс	2	Техн.нормативы
57.	29неделя		Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 / Google класс	2	Текущий
58.	29неделя		Подача нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток/ Google класс	2	Техн.нормативы
59.	30неделя		Прием снизу двумя руками во встречных колоннах; / Google класс	2	Текущий
60.	30неделя		Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону/ Google класс	2	Текущий
61.	31неделя		Учебная игра/ Google класс	2	Текущий
62.	31неделя		Чередование верхней и нижней передач/ Google класс	2	Текущий
63.	32неделя		Чередование верхней и нижней передач/ Google класс	2	Техн.нормативы
64.	32неделя		Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 / Google класс	2	Текущий
65.	33неделя		Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 / Google класс	2	Текущий
66.	33неделя		Взаимодействие 3,4,2 при приеме подачи. / Google класс	2	Текущий
67.	34неделя		Выбор места при приеме нижней и верхней подачи/ Google класс	2	Текущий

68.	34неделя		Нападающие удары- удар с передачи.	2	Текущий
69.	35неделя		Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 / Google класс	2	Текущий
70.	35неделя		Учебная игра/ Google класс	2	Текущий
71.	36неделя		Система игры в защите углом вперед с применением групповых действий / Google класс	2	Текущий
72.	36неделя		Учебная игра	2	Контрольные нормативы

Всего: 144

## Содержание обучения

### Тема 1. Введение, техника безопасности.

**Теория:** Введение в программу. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

### Тема 2. Физическая культура и спорт в России, области.

**Теория:** Спорт в жизни человека. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Роль физической культуры в жизнедеятельности человека. Значение спорта в России. Достижения теннисистов России на мировой арене. Результаты спортсменов Санкт-Петербурга для мирового настольного тенниса.

### Тема 3. История развития волейбола

**Теория:** История развития волейбола. Период становления в России. Первые победы

### Тема 4. Валеология: беседы о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения.

#### Безопасность поведения - залог сохранения здоровья.

**Теория:** Беседы о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения.

Поведение дома и в школе, безопасное поведение на улице и в общественных местах.

### Тема 5. Основы техники и тактики игры.

**Теория:** Основные сведения о технике и тактики игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

#### Практика:

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в ступу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние

### **Тема 6. Методика обучения.**

**Теория:** Соблюдение принципа последовательности в обучении – от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

### **Тема 7. Правила игры.**

**Теория:** Ознакомление с правилами игры в волейбол

**Практика:** Игра . Закрепление пройденного.

### **Тема 8. Индивидуальная работа.**

**Теория:** Технические приемы

**Практика:** Отработка технических приемов

### **Тема 9. Разминка перед занятием.**

**Теория:** Комплекс специальных физических упражнений.

**Практика:** Подвижные игры

### **Тема 10. Диагностика результативности образовательного процесса.**

Два раза в год (сентябре, мае ) проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении №1

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

### **Приложение №1**

#### **Контрольные нормативы отделения волейбол по общефизической подготовке**

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год
1	Бег 30 м, с	5,5
2	Челночный бег (5х 6 м),с	12.2
3	Прыжок в длину с места, см	165
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	2,5
		3,0

**Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу**

### **Физическая подготовка.**

**1. Бег 30м** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

**Челночный бег 5х6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова

«Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.**

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

### **Контрольные нормативы отделения волейбол по специальной физической подготовке**

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача на точность.	3
3	Нападающий удар	2
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2

### **Техническая подготовка**

**1. Испытания на точность второй передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

**2. Испытания на точность подачи.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие:

правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

**3. Испытания на точность нападающих ударов.** Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар,



учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией,

параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

**4. Испытания на точность первой передачи (прием мяча).** Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в

зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет -

планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения