

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиастроителей, 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 30.05.2025 Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.05.2025 г. № 500 -д

_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета родителей
от 30.05.2025 года
протокол № 6

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета обучающихся
от 30.05.2025 года
протокол № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 14-16 лет

Год реализации программы: 1

Разработчик:
Окунева Людмила Глебовна,
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

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.

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

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата		Элементы содержания	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт			
1.	1неделя/сентябрь		Введение в программу Инструктаж по ТБ Перемещения и стойки	2	Текущий
2.	1неделя /сентябрь		Сочетание стоек и перемещений/ Google класс	2	Контрольные нормативы
3.	2неделя сентябрь		Перемещения -Двойной шаг Скачок/ Google класс	2	Текущий
4.	2неделя сентябрь		Верхняя передача над собой по неподвижному мячу/ Google класс	2	Текущий
5.	3неделя		Передача мяча сверху двумя	2	Текущий

	сентябрь		руками- над собой, на месте/ Google класс		
6.	3неделя сентябрь		Передача мяча сверху двумя руками- над собой, на месте и после перемещения различными способами/ Google класс	2	Текущий
7.	4неделя сентябрь		Передача мяча сверху двумя руками- над собой, на месте и после перемещения различными способами/ Google класс	2	Текущий
8.	4неделя сентябрь		Верхние передачи над собой на различную высоту/ Google класс	2	Текущий
9.	5неделя октябрь		Верхние передачи над собой на различную высоту/ Google класс	2	Текущий
10.	5неделя октябрь		Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; / Google класс	2	Текущий
11.	6неделя Октябрь		Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; / Google класс	2	Текущий
12.	6неделя октябрь		Передача мяча сверху двумя руками в парах; в треугольнике/ Google класс	2	Текущий
13.	7неделя октябрь		Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике/ Google класс	2	Текущий
14.	7неделя октябрь		История развития волейбола верхняя передача за голову/ Google класс	2	Текущий
15.	8неделя октябрь		верхняя передача за голову/ Google класс	2	Текущий
16.	8неделя октябрь		Верхняя передача в прыжке/ Google класс	2	Текущий
17.	9неделя ноябрь		Верхняя передача в прыжке/ Google класс	2	Текущий
18.	9неделя ноябрь		Верхняя передача в прыжке через сетку/ Google класс	2	Текущий
19.	10неделя ноябрь		Верхняя передача в прыжке через сетку; с заданием/ Google класс	2	Текущий
20.	10неделя ноябрь		Верхняя передача в прыжке через сетку; с заданием/ Google класс	2	Текущий
21.	11неделя ноябрь		Передача мяча сверху двумя руками в зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2/ Google класс	2	Текущий
22.	11неделя ноябрь		Передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты и расстояния - / Google класс	2	Текущий
23.	12неделя ноябрь		Передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты и расстояния - / Google класс	2	Текущий
24.	12неделя ноябрь		Значение спорта в России Подачи: нижняя прямая (боковая); в стену -	2	Текущий

			расстояние 6-9 м, / Google класс		
25.	13неделя декабрь		Подачи: нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, / Google класс	2	Текущий
26.	13неделя декабрь		Подачи. Прием снизу двумя руками, наброшенного партнером / Google класс	2	Техн.нормативы
27.	14неделя декабрь		Подачи. Прием снизу двумя руками, наброшенного партнером / Google класс	2	Текущий
28.	14неделя декабрь		Нижняя передача- «жонглирование» стоя на месте и в движении/ Google класс	2	Текущий
29.	15неделя декабрь		Нижняя передача- «жонглирование» стоя на месте и в движении/ Google класс	2	Текущий
30.	15неделя декабрь		Подачи- нижняя прямая (боковая)через сетку – расстояние 6 м, 9 м/ Google класс	2	Текущий
31.	16неделя декабрь		Подачи- нижняя прямая (боковая)через сетку – расстояние 6 м, 9 м/ Google класс	2	Текущий
32.	16неделя декабрь		Прием сверху двумя руками- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); / Google класс	2	Текущий
33.	17неделя январь		Прием сверху двумя руками- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); / Google класс	2	Текущий
34.	17неделя январь		Блокирование: одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4	2	Текущий
35.	18неделя январь		Блокирование: одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4/ Google класс	2	Текущий
36.	18неделя январь		Передача мяча через сетку на «свободное» место/ Google класс	2	Текущий
37.	19неделя январь		Передача мяча через сетку на «свободное» место/ Google класс	2	Текущий
38.	19неделя январь		Командные действия: расположение игроков при приеме подачи/ Google класс/ Google класс	2	Текущий
39.	20неделя январь		Игровое занятие/ Google класс	2	Текущий
40.	20неделя январь		Судейство. Игровое занятие/ Google класс	2	Текущий
41.	21неделя февраль		Передача мяча сверху двумя руками в зоны 6-3-4/ Google класс	2	Текущий
42.	21неделя февраль		Передача мяча сверху двумя руками в зоны 6-3-4/ Google класс	2	Текущий
43.	22неделя февраль		Передача мяча сверху двумя руками в зоны 6-3-2/ Google класс	2	Текущий
44.	22неделя		Передача мяча сверху двумя руками	2	Текущий

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

67.	34неделя май		Выбор места при приеме нижней и верхней подачи/ Google класс	2	Текущий
68.	34неделя май		Нападающие удары- удар с передачи.	2	Текущий
69.	35неделя май		Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 / Google класс	2	Текущий
70.	35неделя май		Учебная игра/ Google класс	2	Текущий
71.	36неделя май		Система игры в защите углом вперед с применением групповых действий / Google класс	2	Текущий
72.	36неделя май		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 волебола

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 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 шпуре; 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 ступе с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Поддачи: 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. Правила игры.

Теория: Ознакомление с правилами игры в волейбол

Практика: Игра . Закрепление пройденного.

Тема 7. Индивидуальная работа.

Теория: Технические приемы

Практика: Отработка технических приемов

Тема 8. Разминка перед занятием.

Теория: Комплекс специальных физических упражнений.

Практика: Подвижные игры

Тема 9. Соревнования.

Теория: Обсуждение результатов.