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 395-26-52

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 г. № 623 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННО КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:
32A6 0C03 A857 C165 4333 B92D 161A 5B76
Владелец: Чередниченко Алла Васильевна
Действителен: с 17.06.2025 по 10.09.2026

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета родителей
от 27.05.2026 года
протокол № 6

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета обучающихся
от 27.05.2026 года
протокол № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст детей: 13-16 лет
Год реализации программы: 1й год

Разработчик: Окунева Л.Г.
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка. . . . . 3 с.
Направленность программы
Нормативно-правовые документы
Актуальность программы.
Отличительные особенности
Адресат программы
Объем и срок реализации программы
Цель программы
Задачи программы
Условия реализации программы
Учебный план. . . . . .6 с.
Календарно- тематическое планирование. . . . . 6 с
Содержание программы . . . . . 8 с
Воспитание. 10с
Воспитательные задачи
Принципы воспитания
Краткая характеристика обучающихся по программе
Календарный план воспитательной работы
Планируемые результаты программы. . . . . 12 с.
а**)** предметные результаты
б) личностные результаты
в) метапредметные результаты
Контроль
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов
Ресурсное обеспечение. . . . . 14с.
Список литературы. . . . . .14с.

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно- спортивная

Нормативно-правовые документы: программа написана на основе нормативно правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом государственного бюджетного учреждения школы№ 583Приморского района Санкт-Петербурга.
- согласно Положению о рабочих Программах отделения дополнительного образования детей и платных образовательных услуг ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт Петербурга

Актуальность:

Занятия волейболом соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентируется на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей

Отличительные особенности- Волейбол– один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Физическая нагрузка при занятиях волейболом легко варьируются как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать волейбол как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Волейбол – это вид спорта, направленный на развитие всех качеств, позволяющих развиться гармоничной личности. Направленность тренировочного процесса на всех этапах подготовки юных спортсменов определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств.

Адресат программы:

программа рассчитана на учащихся 6-10 классов

- сдавших успешно вступительные контрольные нормативы;
- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям спортом

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Цель программы.

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- - подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья,
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности
- сформировать гражданскую позицию, патриотизм
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим доброжелательность, терпимость и др.
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Развивающие:

формировать интерес к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – волейболом;

Оказать влияние на всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма

развить внимание, наблюдение, мышление.

Обучающие:

- способствовать овладению техники волейбола
- обучить тактическим действиям в волейболе
- дать систему знаний, умений, навыков в игре волейбол

Условия реализации –

Условия набора в группу:

Списочный состав группы формируется с учетом особенностей реализации программы по волейболу, санитарных норм.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения не менее 15 человек.

Условия формирования групп:

Комплектование учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября.

В течение учебного года ввиду выбытия из состава обучающихся, данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей, по итогам сданных контрольных нормативов.

Продолжительность образовательного процесса -144часа (2 часа в неделю по 2 часа). Согласно требованиям СанПиН, один академический час равен сорока пяти минутам.

Формы занятий:

Традиционные: Тренировочные занятия, соревнование, тестирование, товарищеские встречи.

Нетрадиционные: Совместные занятия с родителями

Формы организации деятельности на занятиях – фронтальный, групповой, поточный, игровой

Учебный план ____1__ года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	0	
2	Общая физическая подготовка	24	0	28	тесты
3	Специальная физическая подготовка	34	0	34	технический зачет
4	Техническая подготовка	60	0	60	текущий
5	Тактическая подготовка	18	2	16	технический зачет
6	Контрольные и итоговые занятия	4	0	4	Контрольные нормативы
	Итого	144	6	138	

Календарно- тематическое планирование по волейболу на 2026-27уч.год
1 год обучения

№ урока	Дата	Элементы содержания	Кол-во часов	Форма контроля
1.	1неделя	Инструктаж по ТБ Перемещения и стойки	2	Текущий
2.	1неделя	Сочетание стоек и перемещений	2	Контрольные нормативы
3.	2неделя	Перемещения -Двойной шаг Скачок	2	Текущий
4.	2неделя	Верхняя передача над собой	2	Текущий
5.	3неделя	Передача мяча сверху двумя руками- над собой, на месте	2	Текущий
6.	3неделя	Передача мяча сверху двумя руками- над собой, на месте и после перемещения различными способами	2	Текущий
7.	4неделя	Передача мяча сверху двумя руками- над собой, на месте и после перемещения различными способами	2	Текущий
8.	4неделя	Верхние передачи над собой на различную высоту	2	Текущий
9.	5неделя	Верхние передачи над собой на различную высоту	2	Текущий
10.	5неделя	Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;	2	Текущий
11.	6неделя	Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;	2	Текущий
12.	6неделя	Передача мяча сверху двумя руками в парах; в треугольнике	2	Текущий
13.	7неделя	Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике	2	Текущий

№ урока	Дата	Элементы содержания	Кол-во часов	Форма контроля
14.	7неделя	верхняя передача за голову	2	Текущий
15.	8неделя	верхняя передача за голову	2	Текущий
16.	8неделя	Верхняя передача в прыжке	2	Текущий
17.	9неделя	Верхняя передача в прыжке	2	Текущий
18.	9неделя	Верхняя передача в прыжке через сетку	2	Текущий
19.	10неделя	Верхняя передача в прыжке через сетку; с заданием	2	Текущий
20.	10неделя	Верхняя передача в прыжке через сетку; с заданием	2	Текущий
21.	11неделя	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2	2	Текущий
22.	11неделя	Передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты и расстояния -	2	Текущий
23.	12неделя	Передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты и расстояния -	2	Текущий
24.	12неделя	Подачи: нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м,	2	Текущий
25.	13неделя	Подачи: нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м,	2	Текущий
26.	13неделя	Подачи. Прием снизу двумя руками, наброшенного партнером	2	Техн.нормативы
27.	14неделя	Подачи. Прием снизу двумя руками, наброшенного партнером	2	Текущий
28.	14неделя	Нижняя передача- «жонглирование» стоя на месте и в движении	2	Текущий
29.	15неделя	Нижняя передача- «жонглирование» стоя на месте и в движении	2	Текущий
30.	15неделя	Подачи- нижняя прямая (боковая)через сетку – расстояние 6 м, 9 м	2	Текущий
31.	16неделя	Подачи- нижняя прямая (боковая)через сетку – расстояние 6 м, 9 м	2	Текущий
32.	16неделя	Прием сверху двумя руками- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);	2	Текущий
33.	17неделя	Прием сверху двумя руками- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);	2	Текущий
34.	17неделя	Блокирование: одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4	2	Текущий
35.	18неделя	Блокирование: одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4	2	Текущий
36.	18неделя	Передача мяча через сетку на «свободное» место	2	Текущий
37.	19неделя	Передача мяча через сетку на «свободное» место	2	Текущий
38.	19неделя	Командные действия*:* расположение игроков при приеме подачи	2	Текущий
39.	20неделя	Игровое занятие	2	Текущий

№ урока	Дата	Элементы содержания	Кол-во часов	Форма контроля
40.	20неделя	Судейство. Игровое занятие	2	Текущий
41.	21неделя	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 6-3-4	2	Текущий
42.	21неделя	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 6-3-4	2	Текущий
43.	22неделя	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 6-3-2	2	Текущий
44.	22неделя	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 6-3-2	2	Текущий
45.	23неделя	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 5-3-4	2	Текущий
46.	23неделя	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 5-3-4	2	Текущий
47.	24еделя	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 1-3-2	2	Текущий
48.	24неделя	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 1-3-2	2	Текущий
49.	25неделя	Прямой нападающий удар- ритм разбега в три шага	2	Текущий
50.	25неделя	Прямой нападающий удар- ритм разбега в три шага	2	Текущий
51.	26неделя	Прямой нападающий удар- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;	2	Текущий
52.	26неделя	Игровое занятие	2	Текущий
53.	27неделя	Нападающие удары- удар с передачи.	2	Текущий
54.	27неделя	Нападающие удары- удар с передачи.	2	Текущий
55.	28неделя	Нападающие удары- удар с передачи.	2	Текущий
56.	28неделя	Правила игры, судейство	2	Техн.нормативы
57.	29неделя	Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4	2	Текущий
58.	29неделя	Подача нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток	2	Техн.нормативы
59.	30Неделя	Прием снизу двумя руками во встречных колоннах;	2	Текущий
60.	30неделя	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону	2	Текущий
61.	31неделя	Учебная игра	2	Текущий
62.	31неделя	Чередование верхней и нижней передач	2	Текущий
63.	32неделя	Чередование верхней и нижней передач	2	Техн.нормативы
64.	32неделя	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1	2	Текущий
65.	33неделя	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1	2	Текущий
66.	33неделя	Взаимодействие 3,4,2 при приеме подачи.	2	Текущий
67.	34неделя	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи	2	Текущий
68.	34неделя	Нападающие удары- удар с передачи.	2	Текущий
69.	35неделя	Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4	2	Текущий
70.	35неделя	Учебная игра	2	Текущий
71.	36неделя	Система игры в защите углом вперед с применением групповых действий	2	Текущий
72.	36неделя	Учебная игра	2	Контрольные нормативы

Всего: 144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья -для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) ипо40м(с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м(с 13 лет), 100м(с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с
горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель
и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка

«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки»

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг)

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления *Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты)

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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. 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.

3. Подачи: нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте *2* м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием
подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком
зоны 3 (2) при приеме подачи.

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон *5 , 1 , 6 с* игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у степы», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Воспитание
Воспитательные задачи:
воспитание гражданских и патриотических качеств личности, любви к Родине
воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности
сформировать умение работать в коллективе, чувство дружбы, товарищества
формирование организаторских навыков
воспитание основ культуры здорового образа жизни**.**

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.
Реализуются принципы воспитания:
принцип гуманистической направленности воспитания
принцип природосообразности,
принцип культуросообразности,
принцип эффективности социального взаимодействия,
принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Краткая характеристика обучающихся по программе
При проведении занятий необходимо учитывать физиологические, психические и физические особенности учащихся данного возраста.

Дети среднего школьного возраста(11-14 лет)
Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками.Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.
В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.
К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства.
Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития.
Дети старшего школьного возраста (15-17 лет)
Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Это возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения.
Девочки среднего возраста - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое

значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие подростка: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, появляется способность выдерживать большие двигательные нагрузки.

Ранняя юность – это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движениями и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки. Занятия волейболом способствуют всестороннему физическому развитию ребенка

Календарный план воспитательной работы

Объединение «Волейбол» (педагог _Окунева Л.Г__)

Тема воспитательной работы: "Развитие социальной компетентности детей и подростков"

Дата	Название мероприятия	Направление	Модуль
сентябрь	Родительское собрание.	Духовно-нравственное	Работа с родителями»
октябрь	День Учителя. Концерт Государственный флаг РФ	Культурологическое Духовно-нравственное	«Выставки, концерты, спектакли» «Детские объединения»
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»
декабрь	Новогодний праздник.	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».
январь	Родительское собрание. Спортивная эстафета	Физическое	«Работа с родителями»
февраль	День защитника Отечества. Урок мужества	Духовно-нравственное	«Ключевые дела»
март	Международный женский день. Праздник "День Мамы"	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».
апрель	День экологии. Субботник "Приведи в порядок сою планету"	Экологическое воспитание	«Ключевые дела»
май	День Победы. Беседа "Чтобы помнили..."	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»

Направления воспитательной работы:

− Духовно-нравственное
− Культурологическое
− Экологическое воспитание
− Физическое
− Гражданско-патриотическое

Модуль

1. Модуль «Ключевые дела» (главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения».
3. Модуль «Самоуправление».
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования».
5. Модуль «Работа с родителями».

Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе:

Знать: Физическая культура и спорт в России, История развития мирового и отечественного волейбола. Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований по волейболу.

Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условия соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, добиваться оздоровительного эффекта

Личностные результаты –

- сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности: мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни;
- результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность: сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты - освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях

Предметные результаты – освоенный учащимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные /предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Контрольные нормативы отделения волейбол по обще-физической 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

Контрольные нормативы отделения волейбол по обще-физической подготовке

Содержание и методика контрольных испытаний,включенных в программу

Физическая подготовка.

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

Бег 30м: 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 I 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 па
уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Контрольные нормативы отделения волейбол

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

Техническая подготовка

1. ***Испытания па 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 па точности подач***. 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 па 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, па расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией,
параллельной ей па 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 па 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 лепту, натянутую па 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. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет -
планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения

Ресурсное обеспечение

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая.
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Гимнастический подкидной мост.
9. Волейбольная сетка со стойками
10. Мячи волейбольные 15 шт

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2018.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 5-9 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2019
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2023.
5. Правила соревнований по волейболу