

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 28.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школы № 605  
\_\_\_\_\_ Е.Б.Поломошнова  
Приказ от 28.08.2023 № 293

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок освоения: 3 года (504 часа)  
Возраст учащихся: 10-16 лет

Разработчик:  
Фёдорова Лилия Александровна  
педагог дополнительного образования

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1.	Пояснительная записка .....	стр. 3 - 6
2.	Учебный план .....	стр. 7 - 9
3.	Календарный учебный график.....	стр. 10
4.	Рабочие программы.....	стр. 11 - 47
5.	Методические и оценочные материалы.....	стр. 48 - 52

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Направленность:**

Общеразвивающая программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 10 и подростков до 16 лет. На обучение принимаются как мальчики, так и девочки без определенной практической или физической подготовки и без медицинских противопоказаний.

### **1.2. Актуальность:**

Данная программа востребована учащимися, которые хотят заниматься спортивной игрой волейбол. Программа ценна своей практической значимостью. программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития школьников 10-16 лет, реального уровня их физической подготовленности. Спортивные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают ребят к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

### **1.3. Отличительные особенности:**

Данная дополнительная общеразвивающая программа отличается от предыдущих тем, что в программу включено определенное количество часов на подводящие игры, а также частичное изучение таких видов как пионербол, баскетбол, футбол, гандбол, подвижные игры с мячом. Позволяющие использовать разносторонние методики обучения игре в волейбол.

### **1.4. Уровень освоения программы – общекультурный.**

Реализация данной программы направлена на формирование общей культуры учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также на укрепление здоровья и организацию свободного времени детей/подростков.

Результативностью освоения программы является: выход учащихся на прогнозируемые результаты программы и презентация их на уровне учреждения.

### **1.5. Объем и срок освоения программы.**

Срок реализации программы – 3 года, что составляет 504 учебных часов.

### **1.6. Цель и задачи программы:**

#### **Цель:**

- Духовно-нравственное, физическое развитие учащихся посредством знакомства со спортивной игрой в волейбол.
- Развитие индивидуальных способностей, самореализация личности учащегося на основе формирования интереса к занятиям спортом.
- Раскрытие и реализация личностного потенциала и индивидуальности личности через обучение игре в волейбол.
- Развитие эмоциональной сферы ребенка посредством привлечения в процесс обучения игре волейбол и подводящим играм.
- Приобщение детей к культуре здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- познакомить с основными приемами техники игры и простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- научить основам знаний о правилах игры в пионербол, жестах судей и судействе спортивной игры волейбол;

##### **Развивающие:**

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- развивать основные физические качества (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость).
- Развивать межличностные компетенции, которые направлены на организацию эффективного взаимодействия в волейболе и связаны с согласованностью игровых действий всей команды, с так называемым коллективным замыслом.

**Воспитательные:**

- воспитывать мотивацию уметь играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- воспитывать коммуникативную культуру;
- воспитывать такие морально-волевые качества, как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.

**1.7. Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты:**

- проявят первоначальное желание быть ответственными, трудолюбивыми, самодисциплинированными;
- проявят желание быть ответственными за личные и коллективные успехи;
- получат знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

**Метапредметные результаты:**

- освоение способности анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- разовьют навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- получат практические умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- получают представление об основах игры в волейбол;
- познакомятся с правилами игры и первоначальными навыками игры в волейбол;
- приобретут опыт взаимодействия со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- освоят практику организации и проведения игры с разной целевой направленностью.

**1.8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Язык реализации программы** - образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**Форма обучения** - очная.

**Особенности реализации программы:**

Программа реализуется на базе школы.

В программе предусмотрено:

- проведение занятий в каникулярное время;
- участие учащихся в массовых мероприятиях и выездах;
- серьезная физическая нагрузка;
- проведение внеаудиторных занятий (большее количество занятий проводится на свежем воздухе);
- возможен процесс вовлечения родителей в образовательный процесс.

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа включает 3 ступени изучения

- I ступень - обучение основным базовым знаниям и навыкам игры в волейбол;

- – более углубленное знание технико-тактических приёмов игры в олейбол, углубленная физическая подготовка;
- III ступень – совершенствование ранее полученных умений и знаний в тренировочных играх и на соревнованиях.

При реализации данной программы учащиеся проходят путь полностью от новичка до полупрофессионала, с формированием соответствующих знаний и умений в данной сфере.

#### ***Условия набора в коллектив.***

На обучение по программе принимаются дети от 10 лет и учащиеся до 16 лет, прошедшие обучение и занимающиеся по программам: «Волейбол», «Пионербол», а также все желающие без входной диагностики.

#### ***Условия формирования групп***

Формируется разновозрастная группа из учащихся, прошедших обучение и занимающихся по общеразвивающим программам: «Волейбол», «Пионербол», а также все желающие без входной диагностики.

По данной программе могут заниматься учащиеся без специальной физической подготовки. На второй и третий год обучения допускается дополнительный набор учащихся с предварительной подготовкой на основе собеседования и тестирования.

*Возраст учащихся участвующих в реализации образовательной программы:*

1 год обучения – 10-14 лет

2 год обучения – 11-15 лет

3 год обучения – 12-16 лет

#### ***Количество обучающихся в группе:***

*Наполняемость групп:*

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 человек.

#### ***Формы организации занятий:***

**Комбинированное занятие** направлено на интеграцию задач и методов разных типов занятий. Усложнение технологии и структуры занятия обусловлено растущим уровнем мастерства танцоров.

#### ***Формы проведения занятий.***

Основной формой организации деятельности при реализации программы является учебное занятие, а также используются следующие формы работы:

- *теоретическое занятие*: лекция, беседа;
- *практическое занятие*: освоение приемов игры волейбол, отработка различных навыков, самостоятельная работа;
- *тренировочная игра*: отработка отдельных приёмов и комбинаций игры, взаимодействие игроков в команде;
- *соревнования*: демонстрация учащимися знаний, умений, навыков полученных во время тренировок в объединении;
- *итоговое занятие*: повторение пройденного материала, подведение итогов.

#### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии.***

В программе реализуются следующие виды работ:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- *коллективная*: организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировочная игра);
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы)

могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

*индивидуально-групповая:* организуется работа с детьми более быстро усваивающими материал и неуспевающими с целью устранения пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

***Материально-техническое оснащение программы:***

1. Спортивный зал/спортивная площадка
2. Щит баскетбольный игровой
3. Стенка гимнастическая
4. Скамейки гимнастические
5. Стойки волейбольные
6. Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола
7. Бревно гимнастическое напольное
8. Перекладина гимнастическая пристенная
9. Канат для лазания
10. Обручи гимнастические
11. Комплект матов гимнастических
12. Перекладина навесная универсальная
13. Набор для подвижных игр
14. Аптечка медицинская
15. Мячи футбольные
16. Мячи баскетбольные
17. Мячи волейбольные
18. Сетка волейбольная
19. Мячи набивные
20. Подкидной гимнастический мостик
21. Гимнастические маты

***Кадровое обеспечение***

Программу реализует педагог дополнительного образования по направлению деятельности – спортивная игра в волейбол.

## 1.9. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел «Введение в программу»</b> Тема «Техника безопасности»				
2	<b>Раздел «Основы знаний»</b>	10			
2.1	Тема «Понятие о технике и тактике игры»	6	6		Наблюдение, анализ, контроль за исполнением
2.2	Тема «Правила игры в волейбол»	2	2		Наблюдение, анализ, контроль за исполнением
2.3	Тема «Предупреждение травматизма»	1	1		Наблюдение и анализ
2.4	Тема «Правила соревнований»	1	1		Тестирование Устный опрос
3	<b>Раздел «Специальная физическая подготовка»</b>	26		26	
4	<b>Раздел «Технические и тактические приемы»</b>	108			
4.1	Тема «Поддача мяча»	25	2	23	Тестирование
4.2	Тема «Передачи»	25	2	23	Тестирование
4.3	Тема «Нападающий удар»	3	1	2	Тестирование
4.4	Тема «Блокирование»	2	1	1	Тестирование
4.5	Тема «Комбинированные упражнения»	30		30	Тестирование
4.6	Тема «Учебно-тренировочные игры»	19	3	16	
5	<b>Тема «Соревнования»</b>	1		1	
5.1	Тема «Судейство игр»	2	1	1	Тестирование
6	<b>Раздел «Подведение итогов»</b> Тема «Мониторинг знаний, умений, навыков»	1		1	Промежуточная диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел «Введение в программу»</b> Тема «Техника безопасности»				
<b>2</b>	<b>Раздел «Основы знаний»</b>	<b>10</b>			
2.1	Тема «Понятие о технике и тактике игры»	6	6		Наблюдение, анализ, контроль за исполнением
2.2	Тема «Правила игры в волейбол»	2	2		Наблюдение, анализ, контроль за исполнением
2.3	Тема «Предупреждение травматизма»	1	1		Наблюдение и анализ
2.4	Тема «Правила соревнований»	1	1		Тестирование Устный опрос
<b>3</b>	<b>Раздел «Специальная физическая подготовка»</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел «Технические и тактические приемы»</b>	<b>98</b>			
4.1	Тема «Поддача мяча»	24	2	22	Тестирование
4.2	Тема «Передачи»	24	2	22	Тестирование
4.3	Тема «Нападающий удар»	4	1	3	Тестирование
4.4	Тема «Блокирование»	3	1	2	Тестирование
4.5	Тема «Комбинированные упражнения»	20		20	Тестирование
4.6	Тема «Учебно-тренировочные игры»	18	3	15	
<b>5</b>	<b>Тема «Соревнования»</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
5.1	Тема «Судейство игр»	2	1	1	Тестирование
<b>6</b>	<b>Раздел «Подведение итогов»</b> Тема «Мониторинг знаний, умений, навыков»	<b>1</b>		<b>1</b>	Промежуточная диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел «Введение в программу»</b> Тема «Техника безопасности»				
2	<b>Раздел «Основы знаний»</b>	<b>10</b>			
2.1	Тема «Понятие о технике и тактике игры»	6	6		Наблюдение, анализ, контроль за исполнением
2.2	Тема «Правила игры в волейбол»	2	2		Наблюдение, анализ, контроль за исполнением
2.3	Тема «Предупреждение травматизма»	1	1		Устный опрос
2.4	Тема «Правила соревнований»	1	1		Тестирование Устный опрос
3	<b>Раздел «Специальная физическая подготовка»</b>	<b>56</b>		<b>56</b>	
4	<b>Раздел «Технические и тактические приемы»</b>	<b>150</b>			
4.1	Тема «Поддача мяча»	30	2	28	Тестирование
4.2	Тема «Передачи»	30	2	28	Тестирование
4.3	Тема «Нападающий удар»	10	2	8	Тестирование
4.4	Тема «Блокирование»	9	2	7	Тестирование
4.5	Тема «Комбинированные упражнения»	40		40	Тестирование
4.6	Тема «Учебно-тренировочные игры»	25	3	22	Соревнования Тестирование
5	<b>Тема «Соревнования»</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
5.1	Тема «Судейство игр»	2	1	1	Соревнования Тестирование
6	<b>Раздел «Подведение итогов»</b> Тема «Мониторинг знаний, умений, навыков»	<b>1</b>		<b>1</b>	Промежуточная диагностика
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

## Сводный учебный план

№ п/п	Названия программ	Года обучения			Всего часов
		1-й	2-й	3-й	
1.	Рабочая программа «Волейбол»	144	144	216	<b>504</b>
2.					
3.					

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школы № 605  
Е.Б.Поломошнова  
Приказ от 28.08.2023 № 293

**Календарный учебный график реализации  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Волейбол»**

Педагог: Фёдорова Лилия Александровна

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09.2023	31.05.2023	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2024	31.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.2025	31.05.2026	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 30.08.2022 №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ №605  
\_\_\_\_\_ Поломошнова Е.Б.  
Приказ от 30.08.2022 № 262

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВОЛЕЙБОЛ**

1 год обучения  
Возраст учащихся: 10-14 лет

Фёдорова Лилия Александровна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022-2023 учебный год

**Особенности организации образовательного процесса** – программа рассчитана на 144 часа обучения учащихся, содержит краткий модуль освоения игры как на улице, так и в помещении. Учащиеся 10-14 лет, обучаются по программе «Волейбол», посещают секцию 2 раза в неделю. Всего в объединении 15 человек.

## 1. **Задачи** первого года обучения:

### • Обучающие:

- ✓ научить основным приемам техники игры и простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- ✓ сформировать навык в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- ✓ дать основы знаний о правилах игры в пионербол жестах судей и судействе спортивной игры волейбол.

### • Развивающие:

- ✓ развить специальные физические способности, необходимые для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- ✓ способствовать развитию физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость).

### • Воспитательные:

- ✓ формировать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- ✓ воспитывать такие морально-волевые качества, как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.

## 2. **Содержание обучения**

### 1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. История предмета (спорта, игры). Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (спортивный костюм, обувь, инвентарь и др.). Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях.

Практика. Ознакомление с помещением. Знакомство с мячом.

### 2. Основы знаний.

Теория. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

Основные положения правил игры в волейбол.

Практика. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

### 3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Знание правил выполнения упражнений и их самостоятельное выполнение.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых игроку в волейбол.

### 4. Технико-тактические приемы

Теория. Виды приёмов и их использование в игровых условиях.

Практика. Обучение различным игровым приёмам.

### 5. Подача мяча

Теория. подача и её виды. Техника выполнения подачи.

Практика. Прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей.

### 6. Передачи

Теория. Передача в волейболе и её разновидности.

Практика. Передачи внутри команды. Передачи через сетку.

Передачи с места и в движении.

### 7. Нападающий удар

Теория. Понятие нападающий удар и его техника.

Практика. Техника выполнения нападающего удара.

### 8. Блокирование

Теория. Понятие о блокировании.

Практика. Ознакомление с техникой постановки блока.

### 9. Комбинированные упражнения

Теория. Комбинации упражнений и своевременность их выполнения.

Практика. Подача – прием. Подача – прием – передача.

#### 10. Учебно-тренировочные игры и соревнования

Теория. Правила игры в волейбол.

Практика. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.

Отработка индивидуальных действий игроков.

#### 11. Судейство игр

Теория. Правила судейства (основные жесты судьи, счёт игры, нарушения).

Практика. Отработка навыков судейства школьных соревнований.

#### 12. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Обсуждение результатов. Награждение.

### 3. Планируемые результаты первого года обучения:

- Личностные:

- ✓ сформировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

- ✓ сформировать систему значимых социальных и межличностных отношений;

- ✓ способность ставить цели и строить жизненные планы;

- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

- Метапредметные:

- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- Предметные:

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств «Волейбола»;

- ✓ представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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

- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

### 4. Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Развитие пионербола. Правила соревнований по волейболу. Мониторинг ОФП. Бег 30 м (6х5 м), сек. Прыжок в длину с места, см.	1	1 неделя	

2	Мониторинг ОФП. Бег 500 м, мин. Наклон вперед из положения сидя, см. Метание набивного мяча из-за головы, до 1 кг.	1		
3	Мониторинг ОФП. Подтягивание на высокой/низкой перекладине из виса, раз. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Пресс за 60 с.	1		
4	Мониторинг СФП. Разметка площадки. Подача в пределы площадки.	1		
5	Мониторинг СФП. Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4. Подача на точность.	1	2 неделя	
6	Разметка площадки. Содержание игры. Стойка игрока, перемещения по площадке.	1		
7	Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	1		
8	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. Развитие силы мышц рук.	1		
9	Броски набивного мяча в парах, в стенку, через сетку. Развитие силы мышц рук.	1		
10	Перемещение приставным шагом. Развитие силы мышц рук. Игра «Вызов номеров».	1	3 неделя	
11	Челночный бег 3x10м, 4x9м с предметами и без. Развитие координационных качеств.	1		
12	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Развитие силы мышц рук.	1		
13	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Развитие силы мышц рук.	1	4 неделя	
14	Подача мяча. Развитие силы мышц рук.	1		
15	Упражнения с мячом. Подача мяча. Нижняя подача и верхняя подача. Развитие силы мышц рук.	1		
16	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Развитие силы мышц рук.	1		
17	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Развитие силы мышц рук.	1	5 неделя	

18	Подача мяча. Бег с остановками и изменением направления. Развитие силы мышц рук.	1		
19	Передача мяча двумя руками снизу. Развитие силы мышц рук.	1		
20	Броски мяча в парах на скорость передачи за 30 секунд. Упражнения на координацию.	1		
21	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	1	6 неделя	
22	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	1		
23	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	1		
24	Передача мяча через сетку с места. Развитие силы мышц рук.	1		
25	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Развитие прыгучести.	1	7 неделя	
26	Передача мяча. Развитие прыгучести.	1		
27	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	1		
28	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	1		
29	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.	1	8 неделя	
30	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.	1		
31	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	1		
32	Совершенствование техники владения мячом. Умение выполнить быструю передачу при приеме мяча с подачи в падении.	1		
33	Игра по упрощенным правилам с заданиями. Правила игры.	1	9 неделя	
34	Игра в волейбол по упрощенным правилам. ОФП.	1		
35	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	1		
36	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	1		
37	Контроль выполнения подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	1	10 неделя	

38	Контроль выполнения подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	1		
39	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	1		
40	Обучение нападающему удару. Отработка хлестообразного движения кистью. Развитие прыгучести.	1		
41	Обучение нападающему удару. Отработка хлестообразного движения кистью. Развитие прыгучести.	1	11 неделя	
42	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	1		
43	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	1		
44	Передача через сетку в прыжке или нападающий удар. Развитие прыгучести.	1		
45	Передача через сетку в прыжке или нападающий удар. Развитие прыгучести.	1		
46	Нападающий удар через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Развитие прыгучести.	1	12 неделя	
47	Нападающий удар с первой линии. Развитие скоростно	1		
48	Нападающий удар с первой линии. Развитие скоростно	1		
49	Нападающий удар со второй линии. Прыжки. Развитие прыгучести.	1	13 неделя	
50	Нападающий удар после передачи. Прыжковые упражнения. Развитие прыгучести.	1		
51	Нападающий удар после передачи. Прыжковые упражнения. Развитие прыгучести.	1		
52	Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке с передней линии.	1		
53	Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке с передней линии.	1	14 неделя	



54	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.	1	15 неделя	
55	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.	1		
56	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.	1		
57	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.	1		
58	Техника выполнения блока. Развитие прыгучести.	1		
59	Техника выполнения блока. Развитие прыгучести.	1		
60	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.	1	16 неделя	
61	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.	1		
62	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	1		
63	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	1		
64	Техника выполнения блока. Развитие прыгучести.	1	17 неделя	
65	Техника выполнения блока. Развитие прыгучести.	1		
66	Техника выполнения блока. Развитие прыгучести.	1		
67	Прыжки с подниманием рук вверх с места.	1		
68	Прыжки с подниманием рук вверх с места.	1	18 неделя	
69	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед.	1		
70	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1		
71	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1		
72	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1	19 неделя	
73	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	1		
74	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
75	Одиночный и двойной блок.	1		

	Прыжки у сетки.			
76	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	1		
77	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	1	20 неделя	
78	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
79	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1		
80	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	1		
81	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	1	21 неделя	
82	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	1		
83	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1		
84	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1		
85	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	1	22 неделя	
86	Учебно – тренировочная игра.	1		
87	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	1		
88	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1		
89	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1	23 неделя	
90	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1		
91	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1		
92	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	1		
93	Учебно – тренировочная игра.	1	24 неделя	
94	Учебно – тренировочная игра.	1		
95	Учебно – тренировочная игра.	1		
96	Учебно – тренировочная игра.	1		
97	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1	25 неделя	
98	Подача мяча. Приём мяча после	1		

	подачи на месте. Развитие силы мышц рук.			
99	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Развитие силы мышц рук.	1		
100	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Развитие силы мышц рук.	1		
101	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Развитие силы мышц рук.	1	26 неделя	
102	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	1		
103	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	1		
104	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	1		
105	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	1	27 неделя	
106	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками,	1		
107	Совершенствование техники владения мячом. Умение выполнить быструю передачу при приёме мяча с подачи в падении.	1		
108	Совершенствование техники владения мячом. Умение выполнить быструю передачу при приёме мяча с подачи в падении.	1		
109	Совершенствование техники владения мячом. Умение выполнить быструю передачу при приёме мяча с подачи в падении.	1	28 неделя	
110	Совершенствование техники владения мячом. Умение выполнить быструю передачу при приёме мяча с подачи в падении.	1		

111	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	1		
112	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1		
113	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	1	29 неделя	
114	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	1		
115	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	1		
116	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим	1		
117	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1	30 неделя	
118	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
119	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
120	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
121	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1	31 неделя	
122	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	1		
123	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	1		
124	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	1		
125	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	1	32 неделя	
126	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	1		
127	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	1		
128	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	1		
129	Игры и игровые задания с	1	33 неделя	

	ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке			
130	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	1		
131	ОФП. Развитие прыгучести. Развитие силовых качеств. Броски набивных мячей.	1		
132	ОФП. Развитие прыгучести. Развитие силовых качеств. Броски набивных мячей.	1		
133	Закрепление приема мяча после подачи.	1	34 неделя	
134	Закрепление приема мяча после подачи.	1		
135	Закрепление приема мяча после подачи.	1		
136	Разминка. Бег 30 м, сек или бег 60 м, сек. Челночный бег 3x10 м, сек. Бег 92 м, «елочка». Прыжок в длину с места, см. Метание набивного мяча из-за головы весом до 1 кг.	1		
137	Бег 500-1000 м, мин/сек. Наклон вперед из положения сидя, см. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Пресс за 1 мин.	1	35 неделя	
138	Бег 500-1000 м, мин/сек. Наклон вперед из положения сидя, см. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Пресс за 1 мин.	1		
139	Разминка. Передача мяча сверху. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий).	1		
140	Передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1		
141	Подача верхняя прямая в пределы площадки. Прием мяча с подачи и первая передача в зону.	1	36 неделя	
142	Разминка. Чередование способов передачи и приема мяча сверху. Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4, через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке.	1		

143	Броски мяча в стену за 30 сек (определённым способом). Подача на точность.	1		
144	Резерв	1		

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 28.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школы № 605  
\_\_\_\_\_ Е.Б.Поломошнова  
Приказ от 28.08.2023 № 293

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

2 год обучения

Возраст учащихся: 11-15 лет

Фёдорова Лилия Александровна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023-2024 учебный год

**Особенности организации образовательного процесса** – программа рассчитана на 144 часа обучения учащихся, содержит краткий модуль освоения игры как на улице, так и в помещении. Учащиеся 11-15 лет, обучаются по программе «Волейбол», посещают секцию 2 раза в неделю. Всего в объединении 15 человек.

**1. Задачи** второго года обучения:

• Обучающие:

- ✓ Сформировать более углубленно представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- ✓ Обучать основным способам ведения и владения мяча в игровых формах;
- ✓ Формировать у занимающихся необходимых теоретических знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

• Развивающие:

- ✓ Развивать глазомер, контролировать траекторию полета мяча;
- ✓ Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

• Воспитательные:

- ✓ Воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- ✓ Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся;
- ✓ Воспитывать умение взаимодействовать в команде;
- ✓ Воспитывать активность и самостоятельность в двигательной деятельности.

**2. Содержание обучения**

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. История предмета (спорта, игры.). Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь, инвентарь и др.). Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях.

Практика. Тест «Правила техники безопасности».

2. Основы знаний

Теория. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

Основные положения правил игры в волейбол.

Практика. Нарушения, судейство, правила соревнований.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Знание правил выполнения упражнений и их самостоятельное выполнение.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых игроку в волейбол.

4. Техничко-тактические приемы

Теория. Приёмы и их использование в игровых условиях.

Практика. Обучение игровым приёмам.

5. Подача мяча

Теория. Подача. Техника выполнения подачи.

Практика. Прием мяча; Подача мяча по зонам, управление подачей.

6. Передачи

Теория. Передача в волейболе и её разновидности.

Практика. Передачи внутри команды. Передачи через сетку.

7. Нападающий бросок

Теория. Понятие прямой нападающий удар и его техника.

Практика. Техника выполнения нападающего удара. Нападающие удары с разных зон.

8. Блокирование

Теория. Понятие о блокировании и его виды.

Практика. Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

9. Комбинированные упражнения

Теория. Комбинации упражнений и своевременность их выполнения.

Практика. Подача – прием. Подача – прием – передача.

Передача – нападающий удар. Нападающий удар – блок.

10. Учебно-тренировочные игры и соревнования



Теория. Правила игры в волейбол.

Практика. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.

Отработка индивидуальных действий игроков.

Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

#### 11. Судейство игр

Теория. Правила судейства (жесты судьи, счёт игры, нарушения в игре).

Практика. Отработка навыков судейства школьных соревнований.

#### 12. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Обсуждение результатов. Награждение.

### **3. Планируемые результаты второго года обучения:**

#### • Личностные:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### • 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;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

#### • Предметные:

- ✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ✓ выполнять технические приемы игры «Волейбол»;
- ✓ выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- ✓ обладать навыками приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом.

#### 4. Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Мониторинг ОФП. Правила соревнований по Волейболу. Бег 30 м (6х5 м), сек. Прыжок в длину с места, см. Метание набивного мяча из-за головы, до 1 кг.	1	1 неделя	
2	Мониторинг ОФП. Бег 500 м, мин. Наклон вперед из положения сидя, см.	1		
3	Мониторинг ОФП. Подтягивание на высокой/низкой перекладине из виса, раз.	1		
4	Мониторинг ОФП. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Пресс за 60 с.	1		
5	Мониторинг СФП. Разметка площадки. Жесты судьи. Передача мяча сверху. Чередование способов передачи и приема мяча.	1	2 неделя	
6	Мониторинг СФП. Чередование способов передачи и приема мяча. Подача в пределы площадки.	1		
7	Мониторинг СФП. Прием мяча с подачи и первая передача в зону. Чередование способов передачи и приема мяча.	1		
8	Мониторинг СФП. Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4. Подача на точность.	1		
9	Мониторинг СФП. Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4. Подача на точность.	1	3 неделя	
10	Мониторинг СФП. Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4. Подача на точность.	1		
11	Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку.	1		
12	Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку.	1		
13	Подача мяча. Верхняя подача.	1	4 неделя	
14	Подача мяча. Верхняя подача.	1		
15	Подача мяча в парах на точность(партнёр перемещается в различные точки площадки).	1		
16	Подача мяча в парах на точность (партнёр перемещается в различные точки площадки).	1		
17	Подача с уменьшенного расстояния	1	5 неделя	

18	Подача с уменьшенного расстояния	1		
19	Подача из-за лицевой линии.	1		
20	Подача из-за лицевой линии.	1		
21	Подвижные игры, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Подай и попади», «Снайперы», «Сумей принять», «Кто лучше подаст и примет мяч».	1	6 неделя	
22	Подвижные игры, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Подай и попади», «Снайперы», «Сумей принять», «Кто лучше подаст и примет мяч».	1		
23	Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки.	1		
24	Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки.	1		
25	Передачи мяча двумя руками в парах: встречная; над собой – партнёру; с перемещением в право, влево, вперёд, назад; через сетку.	1	7 неделя	
26	Передачи мяча двумя руками в парах: встречная; над собой – партнёру; с перемещением в право, влево, вперёд, назад; через сетку.	1		
27	Подвижные игры с подачами мяча.	1		
28	Подвижные игры с подачами мяча.	1		
29	Приём мяча двумя руками снизу.	1	8 неделя	
30	Приём мяча двумя руками снизу.	1		
31	Имитация приёма мяча на месте и после перемещения в право, влево, вперёд, назад.	1		
32	Имитация приёма мяча на месте и после перемещения в право, влево, вперёд, назад.	1		
33	Приём мяча в парах: приём мяча наброшенного партнёром (расстояние 3-4м. затем	1	9 неделя	

	постепенно увеличивая).			
34	Приём мяча в парах: приём мяча наброшенного партнёром (расстояние 3-4м. затем постепенно увеличивая).	1		
35	Приём мяча: у стены, над собой; чередование передач.	1		
36	Приём мяча: у стены, над собой; чередование передач.	1		
37	Передачи в парах: сочетание передач; сверху – приём снизу; сверху над собой – снизу партнёру; снизу над собой – сверху партнёру.	1	10 неделя	
38	Передачи в парах: сочетание передач; сверху – приём снизу; сверху над собой – снизу партнёру; снизу над собой – сверху партнёру.	1		
39	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
40	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
41	Освоение техники прямого нападающего удара.	1	11 неделя	
42	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
43	Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.	1		
44	Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.	1		
45	Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.	1	12 неделя	
46	Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.	1		
47	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания)	1		
48	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания)	1		
49	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания)	1	13 неделя	
50	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания)	1		

51	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке в парах с подбрасывания мяча партнёром.	1		
52	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке в парах с подбрасывания мяча партнёром.	1		
53	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке в парах с подбрасывания мяча партнёром.	1	14 неделя	
54	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке в парах с подбрасывания мяча партнёром.	1		
55	Нападающий удар через сетку – с подбрасывания мяча партнёром	1		
56	Нападающий удар через сетку – с подбрасывания мяча партнёром	1		
57	Нападающий удар через сетку – с подбрасывания мяча партнёром	1	15 неделя	
58	Нападающий удар через сетку – с подбрасывания мяча партнёром	1		
59	Нападающий удар с передачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны.	1		
60	Нападающий удар с передачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны.	1		
61	Подвижные игры и эстафеты: «Атака крепости», «Бомбардиры», «По наземной мишени».	1	16 неделя	
62	Подвижные игры и эстафеты: «Атака крепости», «Бомбардиры», «По наземной мишени».	1		
63	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам мини- волейбола.	1		
64	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам мини- волейбола.	1		
65	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченной площадке.	1	17 неделя	
66	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченной площадке.	1		
67	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченной площадке.	1		

68	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченной площадке.	1		
69	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченной площадке.	1	18 неделя	
70	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченной площадке.	1		
71	Взаимодействие игроков передней линии в нападении	1		
72	Взаимодействие игроков второй линии и передней линии	1		
73	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	1	19 неделя	
74	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	1		
75	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	1		
76	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	1		
77	Обманные действия игроков, командные действия	1	20 неделя	
78	Обманные действия игроков, командные действия	1		
79	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1		
80	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1		
81	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча	1	21 неделя	
82	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча	1		
83	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча	1		
84	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча	1		
85	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1	22 неделя	
86	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1		
87	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1		
88	Комбинации из освоенных	1		

	элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар			
89	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1	23 неделя	
90	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1		
91	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1		
92	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1		
93	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1	24 неделя	
94	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1		
95	Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения	1		
96	Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения	1		
97	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	25 неделя	
98	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
99	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
100	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
101	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	26 неделя	
102	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
103	Двусторонняя игра	1		
104	Двусторонняя игра	1		
105	Обманные действия игроков, командные действия	1	27 неделя	
106	Обманные действия игроков, командные действия	1		
107	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
108	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
109	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1	28 неделя	
110	Двусторонняя игра	1		

111	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
112	Двусторонняя игра	1		
113	Двусторонняя игра	1	29 неделя	
114	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
115	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
116	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
117	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1	30 неделя	
118	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
119	Двусторонняя игра	1		
120	ОФП. Развитие прыгучести. Развитие силовых качеств. Броски набивных мячей.	1	31 неделя	
121	ОФП. Развитие прыгучести. Развитие силовых качеств. Броски набивных мячей.	1		
122	ОФП. Развитие прыгучести. Развитие силовых качеств. Броски набивных мячей.	1		
123	ОФП. Развитие прыгучести. Развитие силовых качеств. Броски набивных мячей.	1		
124	Закрепление приема мяча после подачи.	1	32 неделя	
125	Закрепление приема мяча после подачи.	1		
126	Закрепление приема мяча после подачи.	1		
127	Закрепление приема мяча после подачи.	1		
128	Разминка. Бег 30 м, сек или бег 60 м, сек. Челночный бег 3x10 м, сек. Бег 92 м, «елочка». Прыжок в длину с места, см. Метание набивного мяча из-за головы весом до 1 кг.	1		
129	Бег 500-1000 м, мин/сек. Наклон вперед из положения сидя, см. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Пресс за 1 мин.	1	33 неделя	
130	Разминка. Передача мяча сверху.	1		



	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий).			
131	Передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Подача верхняя прямая в пределы площадки. Прием мяча с подачи и первая передача в зону.	1		
132	Разминка. Чередование способов передачи и приема мяча сверху. Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4, через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке. Броски мяча в стену за 30 сек (определённым способом).	1		
133	Подача на точность. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 (2).	1	34 неделя	
134	Подача на точность. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 (2).	1		
135	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
136	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
137	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1	35 неделя	
138	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
139	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
140	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
141	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1	36 неделя	
142	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
143	Резерв	1		
144	Резерв	1		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Волейбол»**

3 год обучения

Возраст учащихся: 12-16 лет

Фёдорова Лилия Александровна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024-2025 учебный год

**1. Особенности организации образовательного процесса** – программа рассчитана на 144 часа обучения учащихся, содержит краткий модуль освоения игры как на улице, так и в помещении. Учащиеся 12-16 лет, обучаются по программе «Волейбол», посещают секцию 3 раза в неделю. Всего в объединении 15 человек.

## **2. Задачи третьего года обучения:**

- Обучающие:
  - ✓ Сформировать знания о технике и тактике игры в волейбол, уверенные навыки судейства;
  - ✓ Формировать интерес, потребность к дальнейшим занятиям более профессионально.
  - ✓ Обучать основным способам владения мяча в игровых формах;
  - ✓ Формирование умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.
- Развивающие:
  - ✓ Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры в волейбол.
  - ✓ Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
  - ✓ Развитие способности управлять эмоциями.
  - ✓ Развитие волевых качеств.
  - ✓ Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитательные:
  - ✓ Формирование спортивного коллектива.
  - ✓ Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
  - ✓ Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
  - ✓ Привитие учащимся спортивной этики.
  - ✓ Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

## **3. Содержание обучения**

### 1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. Официальные правила игры. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь, инвентарь и др.). Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях.

Практика. Тест «Правила техники безопасности».

### 2. Основы знаний

Теория. Техника и тактика игры, предупреждение травматизма.

Положения официальных правил игры в волейбол.

Практика. Нарушения, судейство, игра по официальным правилам соревнований.

### 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Знание правил выполнения упражнений и их самостоятельное выполнение.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых игроку в волейбол.

### 4. Техничко-тактические приемы

Теория. Приёмы и их использование в игровых условиях.

Практика. Обучение и совершенствование игровых приёмов.

### 5. Подача мяча

Теория. Подача. Совершенствование техники выполнения подачи.

Практика. Прием мяча; Совершенствование приёма мяча. Подача мяча по зонам, управление подачей.

### 6. Передачи

Теория. Передача в волейболе и её разновидности.

Практика. Передачи внутри команды. Передачи через сетку.

### 7. Прямой нападающий удар

Теория. Понятие нападающий удар и его техника.

Практика. Техника выполнения нападающего удара. Нападающие удары с разных зон.

#### 8. Блокирование

Теория. Понятие о блокировании и его виды.

Практика. Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

#### 9. Комбинированные упражнения

Теория. Комбинации упражнений и своевременность их выполнения.

Практика. подача – прием. подача – прием – передача.

передача – нападающий удар. Нападающий удар – блок.

#### 10. Учебно-тренировочные игры и соревнования

Теория. Правила игры в волейбол.

Практика. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.

Отработка индивидуальных действий игроков.

Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

#### 11. Судейство игр

Теория. Правила судейства (жесты судьи, счёт игры, нарушения в игре).

Практика. Отработка навыков судейства школьных соревнований.

#### 12. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Обсуждение результатов. Награждение.

### **4. Планируемые результаты третьего года обучения:**

#### • Личностные:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### • 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;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– технически правильно выполнять двигательные действия из выбранного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### • Предметные:

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;

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

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять технические приемы игры «Волейбол»;

– выполнять тактические приемы нападения и защиты;

– обладать навыками приема мяча, передач мяча, подачи, нападающим ударом;

– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**5. Календарно-тематическое планирование:**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Мониторинг ОФП. Правила соревнований по Волейболу. Бег 30 м (6х5 м), сек. Прыжок в длину с места, см. Метание набивного мяча из-за головы, до 1 кг.	1	1 неделя	
2	Мониторинг ОФП. Бег 500 м, мин. Наклон вперед из положения сидя, см.	1		
3	Мониторинг ОФП. Подтягивание на высокой/низкой перекладине из виса, раз.	1		
4	Мониторинг ОФП. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Пресс за 60 с.	1		
5	Мониторинг СФП. Разметка площадки. Жесты судьи. Передача мяча сверху. Чередование способов передачи и приема мяча.	1		
6	Мониторинг СФП. Чередование способов передачи и приема мяча. Подача в пределы площадки.	1		
7	Мониторинг СФП. Прием мяча с подачи и первая передача в зону. Чередование способов передачи и приема мяча.	1	2 неделя	
8	Мониторинг СФП. Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4. Подача на точность.	1		
9	Мониторинг СФП. Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4. Подача на точность.	1		
10	Мониторинг СФП. Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4. Подача на точность.	1		
11	Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку.	1		
12	Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку.	1		
13	Подача мяча. Верхняя подача.	1	3 неделя	
14	Подача мяча. Верхняя подача.	1		
15	Подача мяча в парах на точность(партнёр перемещается в различные точки площадки).	1		
16	Подача мяча в парах на точность (партнёр перемещается в	1		

	различные точки площадки).				
17	Подача с уменьшенного расстояния	1			
18	Подача с уменьшенного расстояния	1			
19	Подача из-за лицевой линии.	1	4 неделя		
20	Подача из-за лицевой линии.	1			
21	Подвижные игры, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Подай и попади», «Снайперы», «Сумей принять», «Кто лучше подаст и примет мяч».	1			
22	Подвижные игры, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Подай и попади», «Снайперы», «Сумей принять», «Кто лучше подаст и примет мяч».	1			
23	Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки.	1			
24	Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки.	1			
25	Передачи мяча двумя руками в парах: встречная; над собой – партнёру; с перемещением в право, влево, вперёд, назад; через сетку.	1		5 неделя	
26	Передачи мяча двумя руками в парах: встречная; над собой – партнёру; с перемещением в право, влево, вперёд, назад; через сетку.	1			
27	Подвижные игры с подачами мяча.	1			
28	Подвижные игры с подачами мяча.	1			
29	Приём мяча двумя руками снизу.	1			
30	Приём мяча двумя руками снизу.	1			
31	Имитация приёма мяча на месте и после перемещения в право, влево, вперёд, назад.	1	6 неделя		
32	Имитация приёма мяча на месте и после перемещения в право,	1			

	влево, вперёд, назад.			
33	Приём мяча в парах: приём мяча брошенного партнёром (расстояние 3-4м. затем постепенно увеличивая).	1		
34	Приём мяча в парах: приём мяча брошенного партнёром (расстояние 3-4м. затем постепенно увеличивая).	1		
35	Приём мяча: у стены, над собой; чередование передач.	1		
36	Приём мяча: у стены, над собой; чередование передач.	1		
37	Передачи в парах: сочетание передач; сверху – приём снизу; сверху над собой – снизу партнёру; снизу над собой – сверху партнёру.	1	7 неделя	
38	Передачи в парах: сочетание передач; сверху – приём снизу; сверху над собой – снизу партнёру; снизу над собой – сверху партнёру.	1		
39	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
40	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
41	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
42	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
43	Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.	1		8 неделя
44	Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.	1		
45	Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.	1		
46	Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.	1		
47	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания)	1		
48	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания)	1		
49	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания)	1	9 неделя	

50	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания)	1		
51	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке в парах с подбрасывания мяча партнёром.	1		
52	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке в парах с подбрасывания мяча партнёром.	1		
53	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке в парах с подбрасывания мяча партнёром.	1		
54	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке в парах с подбрасывания мяча партнёром.	1		
55	Нападающий удар через сетку – с подбрасывания мяча партнёром	1		10 неделя
56	Нападающий удар через сетку – с подбрасывания мяча партнёром	1		
57	Нападающий удар через сетку – с подбрасывания мяча партнёром	1		
58	Нападающий удар через сетку – с подбрасывания мяча партнёром	1		
59	Нападающий удар с передачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны.	1		
60	Нападающий удар с передачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны.	1		
61	Подвижные игры и эстафеты: «Атака крепости», «Бомбардиры», «По наземной мишени».	1	11 неделя	
62	Подвижные игры и эстафеты: «Атака крепости», «Бомбардиры», «По наземной мишени».	1		
63	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам мини- волейбола.	1		
64	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам мини- волейбола.	1		
65	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченной площадке.	1		
66	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченной площадке.	1		



67	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченной площадке.	1	12 неделя	
68	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченной площадке.	1		
69	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченной площадке.	1		
70	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченной площадке.	1		
71	Взаимодействие игроков передней линии в нападении	1		
72	Взаимодействие игроков второй линии и передней линии	1		
73	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	1	13 неделя	
74	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	1		
75	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	1		
76	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	1		
77	Обманные действия игроков, командные действия	1		
78	Обманные действия игроков, командные действия	1		
79	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1	14 неделя	
80	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1		
81	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча	1		
82	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча	1		
83	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча	1		
84	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча	1		
85	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1	15 неделя	
86	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1		

87	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1		
88	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1		
89	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1		
90	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1		
91	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1	16 неделя	
92	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1		
93	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1		
94	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1		
95	Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения	1		
96	Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения	1		
97	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	17 неделя	
98	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
99	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
100	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
101	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
102	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
103	Двусторонняя игра	1	18 неделя	
104	Двусторонняя игра	1		
105	Обманные действия игроков, командные действия	1		
106	Обманные действия игроков, командные действия	1		
107	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
108	Закрепление техники	1		

	перемещений и владения мячом.			
109	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1	19 неделя	
110	Двусторонняя игра	1		
111	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
112	Двусторонняя игра	1		
113	Двусторонняя игра	1		
114	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
115	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	20 неделя	
116	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
117	Двусторонняя игра.	1		
118	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
119	Двусторонняя игра	1		
120	Развитие прыгучести. Развитие силовых качеств. Броски набивных мячей.	1	21 неделя	
121	Развитие прыгучести. Развитие силовых качеств. Броски набивных мячей.	1		
122	Развитие прыгучести. Развитие силовых качеств. Броски набивных мячей.	1		
123	ОФП. Развитие прыгучести. Развитие силовых качеств. Броски набивных мячей.	1		
124	Двусторонняя игра.	1		
125	Закрепление приема мяча после подачи.	1		
126	Двусторонняя игра.	1	22 неделя	
127	Закрепление приема мяча после подачи.	1		
128	Двусторонняя игра.	1		
129	Бег 500-1000 м, мин/сек. Наклон вперед из положения сидя, см. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Пресс за 1 мин.	1		
130	Передача мяча сверху. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	1		

	(количество серий).			
131	Подача верхняя прямая в пределы площадки. Прием мяча с подачи и первая передача в зону.	1		
132	Чередование способов передачи и приема мяча сверху. Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4, через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке.	1		
133	Подача на точность. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 (2).	1	23 неделя	
134	Подача на точность. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 (2).	1		
135	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
136	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
137	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
138	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
139	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		24 неделя
140	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
141	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
142	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1		
143	Совершенствование техники игры.	1		
144	Совершенствование техники игры.	1		
145	Совершенствование техники игры в нападении.	1	25 неделя	
146	Совершенствование техники игры в нападении.	1		
147	Совершенствование техники игры в защите.	1		
148	Совершенствование техники игры в защите.	1		
149	Совершенствование техники игры углом вперед в защите.	1		
150	Совершенствование техники игры углом вперед в защите.	1		
151	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	1	26 неделя	
152	Совершенствование техники	1		

	игры углом назад в защите.			
153	Совершенствование техники верхних передач мяча	1		
154	Совершенствование техники верхних передач мяча	1		
155	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	1		
156	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	1		
157	Совершенствование техники нападающих ударов.	1	27 неделя	
158	Совершенствование техники нападающих ударов.	1		
159	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1		
160	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1		
161	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1		
162	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1		
163	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	1	28 неделя	
164	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	1		
165	Совершенствование техники нападающего удара по линии	1		
166	Совершенствование техники нападающего удара по линии	1		
167	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали	1		
168	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали	1		
169	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	1	29 неделя	
170	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	1		
171	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	1		
172	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	1		
173	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1	1		
174	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1	1		
175	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	1	30 неделя	
176	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	1		
177	Совершенствование техники	1		

	нападающего удара в зону 5.			
178	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	1		
179	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	1		
180	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	1		
181	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	1	31 неделя	
182	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	1		
183	Обманные движения.	1		
184	Обманные движения.	1		
185	Скидка мяча.	1		
186	Скидка мяча.	1		
187	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2	1	32 неделя	
188	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2	1		
189	Совершенствование всех технических приёмов.	1		
190	Совершенствование всех технических приёмов.	1		
191	Скидка мяча 1	1		
192	Скидка мяча 1	1		
193	Скидка мяча 1	1	33 неделя	
194	Блокирование.	1		
195	Блокирование.	1		
196	Спортивные соревнования.	1		
197	Спортивные соревнования.	1		
198	Одиночное блокирование.	1		
199	Одиночное блокирование.	1	34 неделя	
200	Групповое блокирование.	1		
201	Групповое блокирование.	1		
202	Спортивные соревнования.	1		
203	Спортивные соревнования.	1		
204	Блок от нападающего удара со второй линии	1		
205	Блок от нападающего удара со второй линии	1	35 неделя	
206	Спортивные соревнования.	1		
207	Спортивные соревнования.	1		
208	Бег 30 м, сек или бег 60 м, сек. Челночный бег 3x10 м, сек. Бег 92 м, «елочка». Прыжок в длину с места, см. Метание набивного мяча из-за головы весом до 1 кг.	1		
209	Бег 500-1000 м, мин/сек. Наклон вперед из положения сидя, см.	1		

	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Пресс за 1 мин.			
210	Передача мяча сверху. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий).	1		
211	Передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Подача верхняя прямая в пределы площадки. Прием мяча с подачи и первая передача в зону.	1	36 неделя	
212	Разминка. Чередование способов передачи и приема мяча сверху. Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4, через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке. Броски мяча в стену за 30 сек (определённым способом).	1		
213	Подача на точность. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 (2).	1		
214	Подача на точность. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 (2).	1		
215	Резерв	1		
216	Резерв	1		

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**1. Оценочные материалы.**

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона. Оценка: результативности освоения программы проводится в начале и в конце года в форме зачётов (мониторинг) и спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Вид контроля	1-е полугодие	2-е полугодие	Год
<b>1-ый год обучения</b>			
Контрольные испытания (ОФП, СФП)	1	1	2
Соревнования	4	3	7
<b>2-ой год обучения</b>			
Контрольные испытания (ОФП, СФП)	1	1	2
Соревнования	4	4	8
<b>3-ой год обучения</b>			
Контрольные испытания (ОФП, СФП)	1	1	2
Соревнования	5	5	10

- **Общезначительная подготовка (7-10 лет)**

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м, сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
	8	7,1 -	7,0-6,0	5,4 - "-	7,3 - "-	7,2-6,2	5,6 - "-
	9	6,8 -	6,7-5,7	5,1 - "-	7,0 - "-	6,9-6,0	5,3 - "-
	10	6,6 -	6,5-5,6	5,0 - "-	6,6 - "-	6,5-5,6	5,2 - "-
Челночный бег 3x10м, сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и ниже
	8	10,4 - "-	10,0-9,5	9,1 - "-	11,2 - "-	10,7-10,1	9,7 - "-
	9	10,2 - "-	9,9-9,3	8,8 - "-	10,8 - "-	10,3-9,7	9,3 - "-
	10	9,9 - "-	9,5-9,0	8,6 - "-	10,4 - "-	10,0-9,5	9,1 - "-
Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
	8	110 - "-	125-145	165 - "-	100 - "-	125-140	155 - "-
	9	120 - "-	130-150	175 - "-	110 - "-	135-150	160 - "-
	10	130 - "-	140-160	185 - "-	120 - "-	140-155	170 - "-
6-минутный бег, м	7	700 и	730-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
	8	750 - "-	800-950	1150 - "-	550 - "-	650-850	950 - "-
	9	800 - "-	850-1000	1200 - "-	600 - "-	700-900	1000 - "-
	10	850 - "-	900-1050	1250 - "-	650 - "-	750-930	1050 - "-
Наклон	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и выше



вперед из положения стоя, см	8 9 10	1 "-" 1 "-" 2 "-"	3-5 3-5 4-6	7,5 "-" 7,5 "-" 8,5 "-"	2 "-" 2 "-" 3 "-"	6-9 6-9 7-10	11,5 "-" 13,0 "-" 14,0 "-"
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики)	7 8 9 10	1 и ниже 1 "-" 1 "-" 1 "-"	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 "-" 5 "-" 5 "-"	- - - -	- - - -	- - - -
На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10	- - - -	- - - -	- - - -	2 и ниже 3 "-" 3 "-" 4 "-"	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 "-" 16 "-" 18 "-"

• **Общефизическая подготовка (11-15 лет)**

Контрольные испытания (тесты)	Воз- раст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
	12	6 "-"	5,8-5,4	4,9 -"	6,3 -"	6,0-5,4	5 "-"
	13	5,9 -"	5,6-5,2	4,8 -"	6,2 -"	6,2-5,5	5 "-"
	14	5,8 -"	5,5-5,1	4,7 "-"	6,1 "-"	5,9-5,4	4,9 -"
	15	5,5 -"	5,3-4,9	4,5 -"	6 -"	5,8-5,3	4,9 -"
Челночный бег 3x10м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
	12	9,3 -"	9,0-8,6	8,3 -"	10 -"	9,6-9,1	8,8 -"
	13	9,3 -"	9,0-8,6	8,3 -"	10 -"	9,5-9,0	8,7 -"
	14	9 -"	8,7-8,3	8 -"	9,9 -"	9,4-9,0	8,6 -"
	15	8,6 -"	8,4-8,0	7,7 -"	9,7 -"	9,3-8,8	8,5 -"
Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
	12	145 -"	165-180	200 -"	135 -"	155-175	190 -"
	13	150 -"	170-190	205 -"	140 -"	160-180	200 -"
	14	160 -"	180-195	210 -"	145 -"	160-180	200 -"
	15	175 -"	190-205	220 -"	155 -"	165-185	205 -"
6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
	12	950 -"	1100-1200	1350 -"	750 -"	900-1050	1150 -"
	13	1000 -"	1150-1250	1400 -"	800 -"	950-1100	1200 -"
	14	1050 -"	1200-1300	1450 -"	850 -"	1000-1150	1250 -"
	15	1100 -"	1250-1350	1500 -"	900 -"	1050-1200	1300 -"
Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
	12	2 -"	6-8	10 -"	5 -"	9-11	16 -"
	13	2 -"	5-7	9 -"	6 -"	10-12	18 -"
	14	3 -"	7-9	11 -"	7 -"	12-14	20 -"
	15	4 -"	8-10	12 -"	7 -"	12-14	20 -"
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
	12	1	4-6	7 -"	-	-	-
	13	1	5-6	8 -"	-	-	-
	14	2	6-7	9 -"	-	-	-

во раз (мальчики)	15	3	7-8	10-"	-	-	-
На низкой перекладине	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
из вися лежа,	12	-	-	-	4-"	11-15	20-"
кол-во раз	13	-	-	-	5-"	12-15	19-"
(девочки)	14	-	-	-	5-"	13-15	17-"
	15	-	-	-	5-"	12-13	16-"

- **Техническая подготовка**

Технический прием	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	4	3	2	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	2	1	-	2	1	-

- **Тактическая подготовка:**

Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- командные действия

## 2. Методические материалы

- Учебники:

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	Железняк Ю. Д.	К мастерству в волейболе.	2008	М.: Просвещение.

- Методические пособия для учителя:

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	Железняк Ю. Д.	Тактическая подготовка волейболистов.	2015	Смоленск
2	В.И. Лях. А.А. Зданевич	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС)	2015	М.: Просвещение.
3	Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов	Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС)	2015	М.: Просвещение.
4	Григорьев Д.В.	Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор	2016	М.: Просвещение

- Литература для учащихся:

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	М.В.Видякин	Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе	2006	Волгоград: Учитель
2	Фурманов А. Г.	Волейбол на лужайке, в парке, на траве.	2012	М: «Кристалл»
3	Фидлер М.	Волейбол.	2002	М.: Просвещение

## 3. Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно - методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Основы знаний	пособия, презентации	вопросы, тест	6 ч	Сайт
Специальная физическая подготовка	видеоряд, фильмы	Логические задания Ситуативные задачи	10 ч	Сайт Форум
Технические и	видеоряд,	Логические	18 ч	Сайт

тактические приемы	фильмы	задания Ситуативные задачи		
--------------------	--------	-------------------------------	--	--

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

номер урока по КТП	количество часов по рабочей программе	количество часов с учетом корректировки	причина корректировки	способ, форма коррекции	согласование с заместителем директора по УВР

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067704

Владелец Поломошнова Елена Борисовна

Действителен с 13.03.2023 по 12.03.2024