

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ средняя школа №322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор  
ГБОУ средняя школа № 322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Е.Н.Лебедева

Приказ №193 о/д 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**“Волейбол”**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Жиркова Василиса Фёдоровна

## **Задачи**

### *Обучающие:*

- изучение базовой техники волейбола и освоение правил игры ;
- овладение принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности.

### *Развивающие:*

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа.

### *Воспитательные:*

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

## **Планируемые результаты:**

### *Предметные:*

- умение выполнять специальные упражнения для совершенствования ранее изученных элементов техники;
- умение выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры.

### *Метапредметные:*

- формирование правил безопасности на занятиях;
- развитие сведения о самоконтроле.

### *Личностные:*

- включение активности в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

## **Содержание программы**

### **1 года обучения**

#### **Тема 1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма**

##### **Моральная и психологическая подготовка волейболиста.**

**Теория:** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение, устный опрос

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** изучение упражнений для развития быстроты, силы, ловкости и выносливости

**Практика:** Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

- совершенствование навыков естественных видов движений

- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** изучение упражнений

**Практика:** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка

(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Поддача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение

#### **Тема 4. Изучение техники волейбола.**

**Теория: Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Форма контроля:** Наблюдение за техникой выполнения упражнений

#### **Тема 5. Изучение тактики волейбола.**

**Теория: Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

**Практика: Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия. Выбор действия по ситуации. Нападающий удар, «скидка», нацеленная подача, силовая подача.

Групповые действия. Смена мест при организации нападающего удара.

Командные действия. Применение определённых комбинаций, в зависимости от игровых действий противника. «Эшелон», «Волна», «Крест».

**Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

**Форма контроля:** Наблюдение за техникой выполнения упражнений

#### **Тема 6. Учебные игры.**

**Практика:** Учебные игры – 6х6; 5х5; 4х4; 3х3; 2х2.

**Форма контроля:** Контрольные тесты и упражнения

#### **Тема 7. Соревновательная подготовка.**

**Практика:** Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. Тактический план игры.

**Форма контроля:** Контрольные тесты и упражнения

#### **Тема 8. Правила игры, организация соревнований.**

**Практика:** Судейство. Размеры площадки. Инвентарь. Состав команды. Ведение счёта и результаты игры. Замены, тайм-аут. Положение о соревнованиях. Проведение совещаний с представителями команд и жеребьёвка. Формирование судейских бригад. Оформление спортивного зала. Приглашение классных руководителей и директора школы. Календарь игр. Таблица результатов игр. Подведение итогов, награждение.

**Теория:** Состав судейской бригады. Судейская терминология. Жестикуляция судей. Определение ошибок. Протокол игры.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение

#### **Тема 9. Итоговое занятие**

**Практика:** Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Форма контроля:** опрос обучающихся

### **Календарно-тематический план 1 год обучения.**

№	Дата занятия		Тема занятия	Ко л- во час .	Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы
	по план у	фактичес кая			
1			Вводное занятие	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE">https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE</a>

2			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c">https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c</a>
3			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI">https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI</a>
4			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWlOTo">https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWlOTo</a>
5			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kIY">https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kIY</a>
6			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM">https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM</a>
7			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOioZk">https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOioZk</a>
8			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vcsZHTzS3Fs">https://www.youtube.com/watch?v=vcsZHTzS3Fs</a>
9			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=teH7l1Qob2U">https://www.youtube.com/watch?v=teH7l1Qob2U</a>
10			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs">https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs</a>
11			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY">https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY</a>
12			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw">https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw</a>
13			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I">https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I</a>

14			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI">https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI</a>
15			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI">https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI</a>
16			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8">https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8</a>
17			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE">https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE</a>
18			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o">https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o</a>
19			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg">https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg</a>
20			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek">https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek</a>
21			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA">https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA</a>
22			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU">https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU</a>
23			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw">https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw</a>
24			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk">https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk</a>
25			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60">https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60</a>

26			Общая физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_UUk1AP0gbI">https://www.youtube.com/watch?v=_UUk1AP0gbI</a>
27			Специальная физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0">https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0</a>
28			Специальная физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70">https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70</a>
29			Специальная физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ">https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ</a>
30			Специальная физическая подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog">https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog</a>
31			Изучение техники волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo">https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo</a>
32			Изучение техники волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_ao">https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_ao</a>
33			Изучение техники волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8">https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8</a>
34			Изучение техники волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c">https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c</a>
35			Изучение техники волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4">https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4</a>
36			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ">https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ</a>



37			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g">https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g</a>
38			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo">https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo</a>
39			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU">https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU</a>
40			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s">https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s</a>
41			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM">https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM</a>
42			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw">https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw</a>
43			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylds">https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylds</a>
44			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/">https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/</a>
45			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs">https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs</a>
46			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps">https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps</a>
47			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4">https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4</a>

48			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ">https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ</a>
49			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I">https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I</a>
50			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8">https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8</a>
51			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wKXAAaSRW0ik">https://www.youtube.com/watch?v=wKXAAaSRW0ik</a>
52			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4">https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4</a>
53			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY">https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY</a>
54			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI">https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI</a>
55			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0">https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0</a>
56			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eHIMVf_-DwY">https://www.youtube.com/watch?v=eHIMVf_-DwY</a>
57			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g">https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g</a>
58			Изучение тактики волейбола	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IFAEjZhBvUQ">https://www.youtube.com/watch?v=IFAEjZhBvUQ</a>
59			Учебные игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU">https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU</a>

60		Учебные игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M">https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M</a>
61		Учебные игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y">https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y</a>
62		Учебные игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc">https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc</a>
63		Соревновательная подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EPOVDbxItYQ">https://www.youtube.com/watch?v=EPOVDbxItYQ</a>
64		Соревновательная подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE">https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE</a>
65		Соревновательная подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y">https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y</a>
66		Соревновательная подготовка	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A">https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A</a>
67		Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg">https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg</a>
68		Правила игры, организация соревнований	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw">https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw</a>
69		Правила игры, организация соревнований	2	<a href="https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/">https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/</a>
70		Правила игры, организация соревнований	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8">https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8</a>
71		Правила игры, организация соревнований	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo">https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo</a>
72		Итоговое занятие	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4">https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4</a>