

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная
школа № 233 с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО



Директор ГБОУ средней школы № 233
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Попова Н.С.
Приказ № 20/1 от 02.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования

Екимова Галина Николаевна

высшей квалификационной категории

Общеобразовательная общеразвивающая программа: **Играем в волейбол**

Срок реализации программы: **3 года**

Количество часов по программе: **216/ 216/216 часов**

Год обучения детей по программе (в текущем году): **третий**

Группа **№ 3.1**

Возраст детей, обучающихся в текущем году: **14-18 лет**

Режим занятий: **3 раза в неделю по 2 часа**

2024 – 2025 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-й год обучения

Реализация данной программы может осуществляться, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализуется (по необходимости) через образовательные платформы и портал дистанционного обучения Санкт-Петербурга.

Цель программы: Создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам общей и специальной физической подготовки при освоении техники волейбола

Задачи:

обучающие:

- овладение основными двигательными навыками при игре в волейбол;
- овладение техникой выполнения элементов волейбола;
- формирование правильной осанки;
- расширение представления обучающихся о здоровом образе жизни.

развивающие:

- развитие координации движений, гибкости, силы, быстроты;
- развитие общей физической выносливости и прыгучести;
- развитие внимательности;
- развитие наблюдательности.

воспитательные:

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитание коммуникативных качеств личности ребенка;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПЕДАГОГА
ЕКИМОВА ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА
ОБЪЕДИНЕНИЕ «ИГРАЕМ В ВОЛЕЙБОЛ»
ГРУППА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ 2024-2025 УЧ.ГОДА

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ и ОТ,	2
2	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
3	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
4	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
5	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
6	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
7	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
8	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
9	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
10	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
11	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
12	Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
13	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
14	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика	2

	игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	
15	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
16	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
17	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
18	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
19	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
20	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
21	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
22	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
23	Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
24	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
25	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
26	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
27	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
28	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
29	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
30	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
31	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2

32	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
33	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
34	Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
35	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
36	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
37	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
38	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
39	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
40	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
41	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
42	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
43	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
44	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
45	Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
46	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
47	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
48	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
49	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2

50	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
51	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
52	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
53	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
54	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
55	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
56	Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
57	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
58	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
59	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
60	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
61	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
62	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
63	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
64	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
65	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
66	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
67	Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2

68	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
69	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
70	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
71	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
72	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
73	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
74	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
75	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
76	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
77	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
78	Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
79	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
80	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
81	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
82	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
83	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
84	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
85	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя	2

	прямая подача, учебная игра	
86	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
87	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
88	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
89	Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
90	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
91	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
92	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
93	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
94	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
95	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
96	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
97	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
98	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
99	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
100	Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
101	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
102	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
103	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование	2

	одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	
104	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
105	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
106	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
107	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
108	Итоговое открытое занятие	2
	ИТОГО:	216

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Играем в волейбол» на 2024-2025 учебный год.
Педагог Екимова Галина Николаевна**

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3.1	02.09.2024	31.05.2025	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа