

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 171 от «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Волейбол»

Возраст учащихся 13-16 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Соловьев И.Д., педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория(кол ичество часов	Практика (количество часов)	Дата план	Дата факт
1	ТЕМА: Правила ТБ. Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	1		
2	ТЕМА: Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		2		
3	ТЕМА: Стойка игрока. Перемещение в сойке Передача двумя руками сверж у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		
4	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		
5	ТЕМА: Приём мяча двумя руками снизу Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверж у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		
6	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах, тройках. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		

7	<p>ТЕМА: Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</p>		2		
8	<p>ТЕМА: Прямой нападающий удар. Учебная игра. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</p>		2		
9	<p>ТЕМА: Позиционное нападение. Учебная игра Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</p>		2		
10	<p>ТЕМА: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</p>		2		
11	<p>ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</p>		2		
12	<p>ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.</p>		2		
13	<p>ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте</p>		2		
14	<p>ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте</p>		2		

15	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
16	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
17	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
18	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
19	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
20	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
21	ТЕМА: Игра «Мяч через сетку» по основным правилам		2		
22	ТЕМА: Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		

23	ТЕОРИЯ: Повторный инструктаж по технике безопасности ТЕМА: Скоростная выносливость	1	1		
24	ТЕМА: Двусторонняя игра Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
25	ТЕМА: Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		2		
26	ТЕМА: Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		2		
27	ТЕМА: Стойка игрока. Перемещение в сойке		2		
28	ТЕМА: Стойка игрока. Перемещение в сойке		2		
29	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
30	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
31	ТЕМА: Приём мяча двумя руками снизу		2		
32	ТЕМА: Приём мяча двумя руками снизу Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
33	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах, тройках.		2		
34	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах, тройках.		2		

35	ТЕМА: Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		2		
36	ТЕМА: Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		2		
37	ТЕМА: Прямой нападающий удар. Учебная игра.		2		
38	ТЕМА: Прямой нападающий удар. Учебная игра. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
39	ТЕМА: Позиционное нападение. Учебная игра Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте	1	1		
40	ТЕМА: Позиционное нападение. Учебная игра		2		
41	ТЕМА: Позиционное нападение. Учебная игра Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
42	ТЕМА: Комбинации из передвижений и остановок игрока		2		
43	ТЕМА: Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	1		
44	ТЕМА: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		

45	<p>ТЕМА: Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте</p>	2		
46	<p>ТЕМА: Верхняя подача мяча</p>	2		
47	<p>ТЕМА: Верхняя подача мяча</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.</p>	2		
48	<p>ТЕМА: Верхняя подача мяча</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.</p>	2		
49	<p>ТЕМА: Нижняя подача мяча</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.</p>	2		
50	<p>ТЕМА: Нижняя подача мяча</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость</p>	2		
51	<p>ТЕМА: Нижняя подача мяча</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость</p>	2		
52	<p>ТЕМА: Двухсторонняя игра с элементами волейбола</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость</p>	2		
53	<p>ТЕМА: Двухсторонняя игра с элементами волейбола</p>	2		

54	<p>ТЕМА: Двухсторонняя игра с элементами волейбола</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость</p>		2		
55	<p>ТЕМА: Верхняя подача, нижний прием</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость</p>	2			
56	<p>ТЕМА: Верхняя подача, нижний прием</p>		2		
57	<p>ТЕМА: Верхняя подача, нижний прием</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость</p>		2		
58	<p>ТЕМА: Нападающий удар, нижний прием</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость</p>		2		
59	<p>ТЕМА: Нападающий удар, нижний прием</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость</p>		2		
60	<p>ТЕМА: Нападающий удар, нижний прием</p> <p>Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость</p>		2		
61	<p>ТЕМА: Прямой нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость</p>		2		

62	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
63	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом		2		
64	ТЕМА: Соревнование в группах Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
65	ТЕМА: Соревнование в группах Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
66	ТЕМА: Соревнование в группах Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
67	ТЕМА: Соревнование в группах Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
68	ТЕМА: Соревнование в группах Учебная игра. Выявление лучшей команды				
69	ТЕМА: Резервные часы Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
70	ТЕМА: Резервные часы Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
71	ТЕМА: Резервные часы Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
72	ТЕМА: Резервные часы Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 171 от «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Волейбол»

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Соловьев И.Д., педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021год

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория(кол ичество часов	Практика (количество часов)	Дата план	Дата факт
1	ТЕМА: Правила ТБ. Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности	1	1		
2	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.		2		
3	ТЕМА: Техника приема и передачи мяча		2		
4	Передачи мяча		2		
5	Игра «пионербол» Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		2		
6	Подвижные игры с элементами волейбола				
			2		
7	ТЕМА: Стойка игрока.		2		
8	Перемещение в стойке Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		
9	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		

10	ТЕМА: Приём мяча двумя руками снизу		2		
11	Верхняя передача мяча		2		
12	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		
13	ТЕМА: Верхняя передача мяча		2		
14	в парах, тройках.		2		
15	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		
16	ТЕМА: Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		2		
17	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		
18	ТЕМА: Прямой нападающий		2		
19	удар. Учебная игра.		2		
20	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		
21	ТЕМА: Позиционное нападение. Учебная игра		2		
22	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		
23	ТЕМА: Комбинации из передвижений и	1	1		
24	остановок игрока.		2		

25	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		
26	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей		2		
27	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		
28	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей		2		
29	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.		2		
30	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей		2		
31	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
32	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей		2		
33	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
34	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей		2		
35	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
36	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра		2		
37	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
38	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		2		
39	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте	1	1		

40	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра		2		
41	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
42	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра..		2		
43	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте	1	1		
44	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		2		
45	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
46	ТЕМА: Игра «Мяч через сетку»		2		
47	по основным правилам		2		
48	ТЕМА: Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся		2		
49	к судейству		2		
50	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
51	ТЕОРИЯ: Повторный инструктаж по технике безопасности		2		
52	Двусторонняя игра		2		
53	ТЕМА: Скоростная выносливость		2		
54	ТЕМА: Двусторонняя игра		2		
55	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте	2			

56	ТЕМА: Техника приема и передачи мяча		2		
57	Игра «пионербол»		2		
58	Игра «пионербол»		2		
59	ТЕМА: Техника приема и		2		
60	передача мяча.		2		
61	Игра «пионербол»		2		
62	ТЕМА: Стойка игрока.		2		
63	Перемещение в стойке		2		
64	ТЕМА: Стойка игрока.		2		
65	Перемещение в сойке		2		
66	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
67	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
68	ТЕМА: Приём мяча двумя руками снизу				
69	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
70	ТЕМА: Приём мяча двумя руками снизу		2		
71	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
72	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		