ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 553 с углублённым изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга

192281, г. Санкт-Петербург,

ул. Ярослава Гашека, дом 4, корпус 4

т/ф (812) 778-21-31

ИНН 7816167751 КПП 781601001

ПРИНЯТА

Решение Педагогического совета

Протокол от «31» августа 2026г №1_

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от «31» августа 2026г №261

Директор ГБОУ СОШ №553

_____А.А. Судаков

Подписано цифровой подписью: Судаков Анатолий Александрович
Причина: Я утвердила этот документ
Дата: 31 Август 2026 г. 10:22:31

С учетом мнения совета родителей

Протокол от «31» августа 2026г. №1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик – **Алаев Дмитрий Валентинович**

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2026г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами образовательной организации.

Направленность программы - физкультурно-спортивная**.**

Адресат программы - программа предназначена для учащихся в возрасте 16 - 20 лет, желающим развивать свои спортивные способности и эстетический вкус, осваивать технику игры в волейбол. Не имеющим медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Наличие специальных знаний и умений не обязательно, но наличие их учитывается при зачислении учащегося на конкретный год обучения по программе.

Актуальность программы в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья учащихся.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительными особенностями программы «Волейбол» является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

Уровень освоения базовый

Объем и срок освоения: Программа реализуется в течение 1 год по 112 часа в год**.**

Год обучения	**Количество часов в неделю**	**Общее количество часов в году**
1 год обучения	2	56

	56

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи:

1. ***Обучающие:***

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

2. ***Развивающие:***

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

3. ***Воспитательные:***

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
– воспитание морально-этических и волевых качеств;
– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории волейбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами волейбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в волейбол.

Организационно- педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации ДОП. Образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения – очная

Особенности реализации ДОП: Некоторые темы программы могут быть реализованы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Учебные занятия предполагают проведение теоретической и практической части. Распределение учебного времени между частями зависит от цели и задачи конкретного задания. Теоретическая часть включает в себя рассказ педагога, показ физических упражнений. Практическая часть включает выполнение учащимися физических упражнений и заданий.

Условия набора и формирование групп в объединение осуществляется на свободной основе, по желанию детей с обязательным, разрешающим медицинским документом на физические занятия и с заявлением от родителей (законных представителей) на занятия волейболом.

Набор детей в группы **первого года** обучения проводится с 1 по 10 сентября в количестве от 15 человек.

.

Формы организации обучения: командная, малыми группами.

Формы проведения занятий: Словесный – рассказ, беседа, диалог, обсуждение. Наглядный –демонстрация приемов работы, наблюдение, работа по образцу при изучении

новых приемов. Практический – физические упражнение, передачи самостоятельно или с помощью педагога, выполнение передач по схеме, по изображению, на основе представления, тренировочные занятия, тестирования, соревнования.

Материальное и методическое оснащение:

1. Волейбольная сетка - 2 штуки.
2. Мяч волейбольный - 8 штук.
3. Эспандер - 2 штуки.
4. Мяч футбольный - 2 штуки.
5. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
6. Мячи набивные - 25 штук.
7. Рулетка.
8. Секундомер.
9. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
10. Гимнастические маты - 6 штук.
11. Скакалки - 25 штук.
12. Аптечка

Учебный план

Учебный план **1 года** обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	**Вводное занятие**	2	0	2	Беседа. Опрос.
2.	Основы спортивной тренировки	2	3	5	Опрос учащихся, тестирование. Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
3.	Общефизическая подготовка	4	6	10	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра.
4.	Техническая подготовка	2	24	26	Контрольные тесты на технику по волейболу.

5.	Тактическая подготовка	1	7	8	Материалы по тактической подготовке волейболиста.
6.	Контрольные и календарные игры	1	2	3	Выполнения нормативных упражнений, игры.
7.	Итоговое занятие	0	2	2	Игры, контрольные испытания.
Итого		**12**	**44**	**56**	

УТВЕРЖДЕН

Приказ от «31» августа 2026г№261

Директор_____А.А. Судаков

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»
На 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.26	31.04.27	28	26	56	1 раза в неделю по 2 часа

1 академический час равен 45 минутам

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи:

1. ***Обучающие:***

-ознакомление с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией приема соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

2. ***Развивающие:***

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- расширение спортивного кругозора детей.

3. ***Воспитательные:***

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты освоения учащимися второго года обучения программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, мета предметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории волейбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами волейбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;

Содержание программы:

Тема	Теория	Практика
1. Вводное занятие	-инструктаж по технике безопасности; -знакомство с программой; -режимом работы; -правила поведения.	
2. Основы спортивной тренировки	Изучение материала по волейболу, способствующего обучению школьников техническим и тактическим приемам.	-действие без мяча; -передвижение приставным шагом; -техника передвижения приставными шагами; -прыжки с толчком с двух ног; -передвижение приставным шагом; -передача мяча двумя руками сверху, снизу; -техника передвижения;

		- нападающий удар -техника передвижения по площадке; - учебно-тренировочные игры
3. Общефизическая подготовка	Обсуждение выполнения упражнений на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	-метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; -метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой; -круговая тренировка; -передачи мяча в парах; -учебно-тренировочная игры; -техника передвижения; -передача мяча: снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. -применение изученных передач, совершенствование техники передачи мяча.
4. Техническая подготовка	Знакомство с техниками волейбола. Техническая подготовка волейболиста	-техника передвижения; -передача мяча: снизу на месте и в движении с шагом и прыжком; -применение изученных способов передач, приема, передача мяча в зависимости от ситуации на площадке; -совершенствование техники передачи мяча; -выбор способа передачи в зависимости от расстояния;

		-совершенствование тактических действий в нападении и защите; -общая характеристика спортивной тренировки; -взаимодействие двух игроков «подстраховка»; -учебно-тренировочные игры.
5. Тактическая подготовка	тактика игры в волейбол. Тактическая подготовка волейболиста; Обсуждение действий при групповых и командных действиях в нападении; групповых и командных действиях в защите.	- нападение; - обманный выход для отвлечения защитника; - розыгрыш мяча короткими передачами; - атака; - защита; - противодействие получению мяча; -противодействие розыгрышу мяча; -противодействие атаке; – подстраховка; - система личной защиты.
6. Контрольные и календарные игры	Организация и проведение соревнований по волейболу. Правила судейства соревнований по волейболу.	-многократное выполнение технических приемов и тактических действий; -чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях; -двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола; -товарищеские игры; -итоговые контрольные игры

7. Итоговое занятие	Прием и передача. Подведение итогов года.	- итоговые игры.

Календарно-тематический план 1 год обучения

1 группа

Месяц	Число	Раздел программы Тема. Содержание	Количество часов	Итого часов в месяц
Октябрь	02.10	Вводное. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	2	**8**
	09.10	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	2	
	16.10	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	2	
	23.10	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	2	
Ноябрь	06.11	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	**8**
	13.11	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	
	20.11	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением Совершенствование	2	

		навыков верхней прямой подачи. Учебная игра.		
	27.11	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	
Декабрь	04.12	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	**8**
	11.12	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра	2	
	18.12	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра	2	
	25.12	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра	2	
Январь	15.01	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	2	**8**

		Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра		
	22.01	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра	2	
	28.01	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра	2	
	29.01	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра	2	
Февраль	05.02	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2	**8**
	12.02	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2	
	19.02	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2	
	26.02	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2	
Март	05.03	Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	2	**8**

	12.03	Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	2	
	19.03	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	2	
	26.03	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	2	
Апрель	02.04	Учебно-тренировочная игра с тактических действий в нападении	2	**8**
	09.04	Учебно-тренировочная игра с тактических действий в нападении	2	
	16.04	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	2	
	23.04	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	2	
Итого количество часов в год:			**56**	

Оценочные и методические материалы:

Педагогические методики и технологии:

Методы обучения:

Словесные. К ним относятся рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение. Рассказ применяют для пополнения знаний о технико-тактических приёмах, о методике тренировки, при организации игровой деятельности.

Практические. Основываются на активной двигательной деятельности занимающихся. Метод упражнения предусматривает многократное повторение движений, которые помогают овладеть элементом техники игры или целого игрового приёма.

Игровой. Применяется после овладения элементами техники. При изучении взаимодействий между играющими, при совершенствовании технических приёмов используют игры 2Х2, 3Х3, 4Х4 и другие.

Соревновательный. Занимающиеся соревнуются в выполнении одного игрового действия или их комплекса, соблюдая правила игры и установку учителя.

Некоторые технологии, которые используют в учебно-тренировочном процессе по волейболу:

Здоровьесберегающие. Формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

Интегрированные. Обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.

Информационно-коммуникационные. Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся.

Личностно-ориентированного обучения. Развивают интерес к спорту не только у одарённых, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте.

Групповая деятельность. Помогает учащимся планировать деятельность, сплачивает коллектив, создаёт в нём психологический комфорт.

Технологии проблемного обучения. Обучающиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата.

Технология разноуровнего обучения. Обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания образования.

Перечень дидактических средств, ЭОР:

- официальные правила игры в волейбол.

Ресурсы для обучения

ресурсы для обучения волейболу:

Электронные образовательные ресурсы.

1. сайт Всероссийской Федерации волейбола (volley.ru),

2. видеоуроки по игре, онлайн-курсы. 28064.maam.runsportal.ruRusVolley.ruvolleyfamily.ru

Учебные и методические пособия.

1. «Методическое пособие по обучению игре» Ю.Д. Железняка, В.П. Кунянского, А.В. Чачина. 28064.maam.runsportal.ru

Информационные источники.

Список литературы для педагога:

1. Волейбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
2. Гомельский А.Я. Волейбол. Секреты мастерства. М. 1997.
3. Грасис А. Специальные упражнения волейболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Волейбол. Теория и методика обучения. М. Академия, 2004.
5. Официальные правила волейбола. М. СпортАкадемПресс, 2000.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия волейбольных упражнений – М., ФиС, 1973.
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка волейболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных волейболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Волейбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10.Линдеберг Ф. Волейбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Волейбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного волейболиста. М. АСТ. 2007.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Волейбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004.
5. Костинова Л.В. Волейбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Волейбол. М. Фис. 1999.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Волейбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989

Оценочные материалы:

Текущий контроль (игры, упражнения, тесты выполнения нормативных упражнений, контрольные испытания)

Промежуточный контроль (осуществляется в декабре, фиксируется в диагностической карте)

Итоговый контроль (осуществляется в мае, фиксируется в диагностической карте)

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

– школьные соревнования среди параллелей своих классов;

– участие в муниципальных соревнованиях;

– участие в окружных и городских соревнованиях.

Тестирование и контрольные испытания.

Специальная физическая подготовка волейболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	13-14 лет		15-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		12		14