

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 548
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 548
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №2 от 28.09.2025

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБОУ СОШ №548
Санкт-Петербурга
Приказ №146 от 28.08.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 11-18 лет

Разработчик:
Князева Ольга Игоревна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ СОШ № 548 Санкт-Петербурга.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Волейбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам волейбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Основные характеристики программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Программа адресована обучающимся 11-18 лет, без ограничений для занятий физической культурой и спортом.

Актуальность реализации: Проблема развития современного ребенка – малоподвижный образ жизни, заболевания сердечно-сосудистой системы стоят на первом месте в современном мире. Данная программа позволит ребенку увеличить двигательную активность. Спорт создает возможность дополнительного общения со сверстниками. По программе могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 1 год 144 часа.

Цель и задачи:

Цель программы: Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей), через игру в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение базовым техническим действиям (передача мяча двумя руками сверху, снизу, подача мяча);
- обучение базовым теоретическим сведениям по волейболу.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к игровым видам спорта.

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- описывать технику выполнения технических элементов игры;
- выделять основные ошибки техники выполнения технических элементов игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям;
- быстро и точно выполнять технические элементы игры.

Метапредметные результаты:

- определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Личностные результаты:

- научиться принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- научиться соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии волейболом;
- научиться выполнять технические элементы игры;
- развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- научиться признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения: очная

Условия набора на обучение и формирования групп: для обучения по программе принимаются обучающиеся 11-18 лет, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. В группу зачисляются дети без специальной технической, физической подготовки, со справкой о физкультурной группе (1 или 2), либо допуске к спортивным занятиям. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Формы организации и проведения занятий: Основной формой организации и проведения занятий является традиционное учебное занятие, а также используются и другие формы:

- беседа – проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы. Позволяет донести новую информацию, актуализировать имеющиеся знания;
- игра – часто используется для закрепления теоретического материала;
- коллективное обсуждение – форма работы, позволяющая научить обучающихся принимать решения;
- рефлексия (повторения, закрепления знаний и выработки умений)
- комбинированное занятие;
- мастер-классы для детей;
- фронтальная (при подаче теоретического материала);
- групповая (при работе в малых группах);
- индивидуальная (при формировании практических умений).

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа, один академический час – 40 минут.

Материально-техническое оснащение:

1. Требование к помещению: помещение спортивного зала, его оборудование

2. Технические средства:

- волейбольные мячи;
- сетка для игры в волейбол
- набивные мячи;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- теннисные мячи.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, являющийся специалистом в области физической культуры и спорта, программы реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	2	0	Наблюдение.
2	Техника перемещений и стоек, техника элементов волейбола без мяча.	10	2	8	Стартовая диагностика, практическая работа, устный опрос.
3	Передачи, прием мяча двумя руками снизу, сверху.	40	4	36	Устный опрос, практическая работа.
4	Подача мяча.	14	2	12	Устный опрос, практическая работа.
5	Нападающий удар.	18	2	16	Устный опрос, практическая работа.
6	Блокирование.	14	2	12	Устный опрос, практическая работа.
7	Общая физическая подготовка.	12	0	12	Практическая работа
8	Специальная физическая подготовка.	16	0	16	Практическая работа
9	Тактическая подготовка.	10	6	4	Устный опрос, практическая работа, учебная игра
10	Итоговое занятие.	8	0	8	Практическая работа, учебная игра
	Итого	144	20	124	

дополнительной общеразвивающей программы

«Волейбол»

Задачи:

Обучающие:

- обучение базовым техническим действиям (передача мяча двумя руками сверху, снизу, подача мяча);
- обучение базовым теоретическим сведениям по волейболу.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к игровым видам спорта.

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- описывать технику выполнения технических элементов игры;
- выделять основные ошибки техники выполнения технических элементов игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям;
- быстро и точно выполнять технические элементы игры.

Метапредметные результаты:

- определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;

- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Личностные результаты:

- научиться принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- научиться соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии волейболом;
- научиться выполнять технические элементы игры;
- развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- научиться признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

Содержание программы:

1. Вводное занятие.

Знакомство с группой. Правила техники безопасности и личной гигиены. Ознакомление с программой обучения, демонстрация технических элементов игры. Основная цель данных мероприятий, это продемонстрировать обучающимся те результаты, который каждый из них сможет самостоятельно получить в процессе прохождения курса обучения, а также в обязательном порядке привить обучающимся важность соблюдения техники безопасности и поддержания личной гигиены. Вводной занятие помогает донести до обучающихся идейную составляющую кружка, показать им, что в дальнейшем они смогут совершенствовать свои навыки игры в волейбол в школе, на улице, на пляже. Теория. Знакомство с техническими элементами игры волейбол. Лекция о личной гигиене. Лекция об основных правилах игры в волейбол.

2. Техника перемещений и стоек, техника элементов волейбола без мяча.

Техника перемещений и стоек. Перемещения в высокой, средней, низкой стойке. Приставной шаг, скрестный шаг. Имитации передачи мяча двумя руками сверху.

3. Передачи, прием мяча двумя руками снизу, сверху.

Передачи мяча над собой, в стенку, в парах, в тройках, в четверках. Передачи мяча после наброса на месте, после перемещения, передачи мяча после удара. Упражнения с мячом.

4. Поддача мяча. Изучение исходного положения, подброс мяча, ударное движение, поддачи мяча с близкого расстояния. Поддачи по зонам.

5. Нападающий удар. Техника выполнения ударного движения. Техника выполнения стопорящего шага. Техника разбега для выполнения нападающего удара. Нападающий удар с неподвижного мяча. Нападающий удар с наброса. Нападающий удар с собственного наброса. Нападающий удар с передачи.

6. Блокирование. Имитации. Имитации прыжка на стенку. Прыжок на неподвижный мяч. Ловля мяча в прыжке. Прыжок на блок на наброс мяча.

7. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег со

старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с ловлей мячей разного диаметра. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

8. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития прыжковой выносливости. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Прыжки на гимнастическую стенку. Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития игровой выносливости. Подвижные игры, задания на фоне усталости.

9. Тактическая подготовка. Упражнения на перемещения по игровым амплуа.

10. Итоговое занятие. Двухсторонняя итоговая игра. Обращается внимание на технику выполнения технических элементов игры, знание правил игры, перемещение игроков на площадке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Программа курса ориентирована на большой объем упражнений в спортивном зале. Упражнения в спортивном зале могут проводиться в следующих формах. Это:

- демонстрационная – упражнения выполняет педагог, а обучающиеся наблюдают;
- фронтальная – недлительная, но синхронная работа обучающихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога;
- самостоятельная – выполнение самостоятельной работы с мячом. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль за работой обучающихся;

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр учебных видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически – прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ действия на практических занятиях.)

Перечень дидактических материалов	
Раздел/тема учебного плана	Дидактический материал
Вводное занятие	Тематические подборки фотографий. Карточки по правилам игры в волейбол. Техника безопасности.
Техника выполнения технических элементов игры	Видео с правильным выполнением технических действий игры в волейбол.
Контрольные и итоговые занятия	Самоанализ. Оценивание педагогом.

Способы проверки результатов

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются три вида результатов:

1. входной (выявление уровня умений выполнять технические элементы игры, знание правил игры волейбол);
2. промежуточный (определение уровня умения выполнять технические элементы игры, знание правил игры волейбол).
3. итоговый (определение уровня умения выполнять технические элементы игры, знание правил игры волейбол).

Уровни освоения программы: высокий, средний, низкий.

При **высоком** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в умении выполнять технические элементы игры, знании правил игры волейбол.

При **среднем** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в умении выполнять технические элементы игры, знании правил игры волейбол.

При **низком** уровне освоения программы обучающийся не заинтересован в умении выполнять технические элементы игры, знании правил игры волейбол.

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

Через практическую работу на итоговом занятии.

Критерии и система оценки практической работы:

- правильно выполнять технические элементы игры волейбол. Знание правил игры волейбол.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Волейбол»: Двухсторонняя игра в волейбол.

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом:

1. **Железняк Ю.Д.** Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / В.А. Кунянский, А.В. Чачин – Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
2. **Фурманов А.Г.** Волейбол / А.Г.Фурманов, Д.М. Болдырев – Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 144 с.
3. **Железняк Ю.Д.** Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / под редакцией Ю.Д. Железняка – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с.
4. **Железняк Ю.Д.** 120 уроков волейболу / Ю.Д. Железняк – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
5. **Портных Ю.И.** Дидактика игр в школе / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова – Санкт-Петербург: РГПУ им А.И. Герцена, 2006. – 317 с.
6. **Железняк Ю.Д.** Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Академия, 2004 – 520 с.
7. **Категория:** методическое пособие. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол / В. Алехно, Ф. Иорданская, Д. Колец [и др.] – Тверь: ИПК «Парето-Принт», 2020 – 328 с.

Список литературы в адрес учащихся и родителей.

1. **Усольцева. О.** Волейбол. Спортивная энциклопедия / О. Усольцева – Москва: Эксмо, 2014 – 56 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Волейбол»

педагога Князевой Ольги Игоревны

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1			Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности.	2
2			Имитации передач мяча, перемещения. ОФП.	2
3			Передача мяча двумя руками снизу. СФП.	2
4			Передача мяча двумя руками снизу. СФП.	2
5			Прием мяча двумя руками снизу с наброса. ОФП.	2
6			Прием мяча двумя руками снизу после перемещения с наброса. СФП.	2
7			Прием мяча двумя руками снизу с наброса. ОФП.	2
8			Прием мяча двумя руками снизу после перемещения с наброса. СФП.	2
9			Перемещения к мячу, имитации передач мяча.	2
10			Передачи мяча двумя руками сверху. ОФП.	2
11			Передачи мяча двумя руками сверху. ОФП.	2
12			Передачи мяча двумя руками в движении, в парах	2
13			Передачи мяча двумя руками в движении, в парах, через сетку.	2
14			Прием мяча с наброса через сетку.	2
15			Прием мяча с наброса через сетку. ОФП.	2
16			Нападающий удар.	2
17			Нападающий удар.	2
18			Передачи мяча через сетку. СФП.	2
19			Имитации передач, перемещения. Прием мяча после перемещений, с наброса через сетку.	2
20			Подача мяча.	2
21			Имитации передач, перемещения. Прием мяча после перемещений, с наброса через сетку.	2
22			Передачи мяча через сетку. СФП	2
23			Подача мяча.	2
24			Подача мяча. Прием мяча.	2
25			Подача мяча. Прием мяча.	2
26			Прямой нападающий удар.	2
27			Нападающий удар с переводом.	2
28			Системы игры в защите. Тактическая подготовка.	2
29			Системы игры в нападении. Тактическая подготовка.	2
30			Техника перемещений и стоек. СФП.	2
31			Техника перемещений и стоек. СФП.	2

32			Передачи мяча в тройках со смещением. СФП.	2
33			Передачи мяча в тройках со смещением. СФП.	2
34			Нападающий удар с переводом.	2
35			Подача. Прием подачи.	2
36			Подача. Прием подачи.	2
37			Имитации передач мяча. Перемещения. СФП.	2
38			Передачи мяча в четверках.	2
39			ОФП. Нападающий удар.	2
40			Блокирование.	2
41			Тактическая подготовка.	2
42			Блокирование.	2
43			Прием подачи. подача.	2
44			ОФП. Нападающий удар.	2
45			Прием подачи. подача.	2
46			Прием удара после перемещения.	2
47			Передачи мяча после перемещения.	2
48			Имитации передач мяча. Перемещения. СФП.	2
49			Блокирование.	2
50			Тактическая подготовка.	2
51			Передачи мяча в тройках. СФП.	2
52			Нападающий удар с переводом. ОФП.	2
53			Прием мяча с наброса через сетку.	2
54			Тактическая подготовка.	2
55			Нападающий удар с переводом. ОФП.	2
56			Блокирование.	2
57			Блокирование.	2
58			Подача. Прием подачи.	2
59			Подача. Прием подачи.	2
60			Передачи мяча в тройках. СФП.	2
61			Нападающий удар. СФП.	2
62			Нападающий удар. ОФП.	2
63			Блокирование. ОФП.	2
64			Блокирование. СФП.	2
65			Нападающий удар. Блокирование.	2
66			Нападающий удар. Блокирование.	2
67			Подача. Прием подачи.	2
68			Подача. Прием подачи.	2
69			Двухсторонняя игра.	2
70			Двухсторонняя игра.	2
71			Двухсторонняя игра.	2
72			Двухсторонняя игра.	2
Итого				144

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы

ГБОУ СОШ №548

Санкт-Петербурга

Приказ №159 от 29.08.2024

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Волейбол»

на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2025	31.05.2026	36	144	Очная форма 2 раза в неделю по 80 минут

Один учебный час 40 минут.