

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №299  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
29 августа 2025 г.  
Протокол № 1

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_ Н.В. Седова

29 августа 2025 г

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом по ГБОУ лицей №299  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
от 29 августа 2025 г. № 236.1

Директор \_\_\_\_\_ М.В. Шпакова

**Программа**  
дополнительного образования детей  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Волейбол»**

Возраст учащихся от 12 до 18 лет

Срок реализации 2 года

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
**Градобоев Павел Анатольевич**

2025-2026 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы:**

Программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности и направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом.

**Актуальность программы** соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить более развернутые знания, умения и навыки в волейболе. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**Адресат программы:** Данная программа «Волейбол» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям различного вида спорта. В объединение принимаются как мальчики, так и девочки в возрасте 12-18 лет, желающих углубленно осваивать технику и тактику волейбола, которые принимаются без специального отбора по собеседованию с заключением врача.

**Уровень освоения программы – общекультурный,** который предполагает формирование и развитие общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

**Объем и срок освоения ДОП:** Программа реализуется 2 раза в неделю по 3 часа, 216 часа в год и рассчитана на 2 года обучения.

**Отличительные особенности** заключаются в том, что в программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Новизна.** В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на занятии зависят от

содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, умением самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, химией, математикой и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности. Усвоение знаний контролируется на основе наблюдения, опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Занятия образовательно – обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углубленного разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих занятиях задается в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Особенностями целевых занятий с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части занятия; использование двух режимов нагрузки – развивающего (пульс до 160 ударов в минуту) и тренирующего (пульс свыше 160 ударов в минуту); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

**Цель программы** – формирование всесторонне развитой личности средствами физической культуры, укреплению здоровью путем обучения игры в волейбол.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

##### **Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты освоения программы**

*К концу обучения по данной программе обучающиеся должны знать:*

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований; уметь:
- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

*Разовьют следующие качества:*

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

### **Организационно-педагогические условия реализации**

#### **дополнительной общеразвивающей программы**

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**Форма обучения:** очная.

#### **Особенности реализации программы**

Данная программа «Волейбол» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям в волейбол. Рассчитана на 2 года обучения.

**Условия набора в коллектив и формирования групп.** Программа рассчитана на учащихся 12-18 лет, не зависимо от пола (мальчики, девочки), которые принимаются без специального отбора по собеседованию с заключением от врача. Учащиеся формируются в разновозрастные группы по 12-15 человек, в зависимости от года обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, 216 часа в год. (1-2 год обучения).

После прохождения программы первого (и последующих) года обучения, при выполнении ожидаемых результатов, учащиеся, на основании приказа, переводятся на следующий год обучения. В другом случае, ребенку и его родителям (законным представителям) предлагается повторить прохождение программы на данном году обучения, для усовершенствования знаний, умений и навыков, а также достижений более высоких результатов.

**Форма организации занятий:** групповая.

Объединение «Волейбол» делится на разновозрастные группы, в которых используется индивидуальный подход к учащимся, для отработки поурочного материала, проверки овладения знаниями, развития двигательного аппарата каждого ребенка. А также, допускаются занятия всем составом объединения для подготовки к соревнованиям.

Дополнительная общеразвивающая программа предусматривает как аудиторные, так и внеаудиторные занятия, которые проводятся как по группам, так всем составом объединения.

**Основной формой проведения занятий** является традиционная форма, включающая в себя теоретические и практические аспекты, тренировки.

Программа по каждому году обучения предполагает освоение определенного минимума знаний, умений и навыков.

На занятиях используются некоторые формы организации деятельности учащихся:

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно.

### **Материально – техническое оснащение:**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

#### **Спортивный инвентарь и оборудование:**

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

татами;

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

### Учебный план 1 года обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства.	6	2	4	Опрос. Зачет
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	30	4	26	Опрос. Зачет.
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	39	4	35	Соревнования. Контрольное занятие.
4.	Тактическая подготовка	33	4	29	Соревнования. Контрольное занятие.
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	48	4	44	Соревнования. Контрольное занятие.
6.	Техническая подготовка (ТП)	27	6	21	Соревнования. Контрольное занятие.
7.	Контрольно-оценочные нормативы	6	-	6	Опрос
8.	Соревнования	12	2	10	Соревнования.
9.	Итоговое занятие	15	3	12	Соревнования. Контрольное занятие.
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>29</b>	<b>185</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	6	2	4	Опрос. Зачет
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	30	4	26	Опрос. Зачет
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	39	4	35	Соревнования. Контрольное занятие.
4.	Тактическая подготовка	33	4	29	Соревнования. Контрольное занятие.
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	48	4	44	Соревнования. Контрольное

					занятие.
6.	Техническая подготовка (ТП)	27	6	21	Соревнования. Контрольное занятие.
7.	Контрольно-оценочные нормативы	6	-	6	Опрос
8.	Соревнования	12	2	10	Соревнования
9.	Итоговое занятие	15	3	12	Соревнования. Контрольное занятие.
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>29</b>	<b>185</b>	

УТВЕРЖДЕН  
 Приказ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
 Директор ГБОУ лицей №299  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 Шпакова М.В.  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Календарный учебный график  
 реализации дополнительной общеразвивающей программы  
 «Волейбол»  
 на 2025 - 2026 уч. год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.05.2026	36 нед.	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
2 год	01.09.2026	31.05.2027	36 нед.	72	216	2 раза в неделю по 3 часа

**Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе  
«Волейбол»**

**1 года обучения  
На 2025 – 2026 уч. год**

**Группа № 1**

**Задачи программы**

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- обучить основам физиологии и гигиены спортсмена;
- обучить основам профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- развить всесторонне физическую подготовленность к игре в волейбол и укрепить здоровье обучающихся;
- развить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству в области спорта.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Планируемые результаты учащихся 1-го года обучения**

**Предметные:**

- понимание роли и значения волейбола в формировании личностных качеств
- включении в здоровый образ жизни,
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий внеурочной деятельностью с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные:**

- освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривание последовательности действий;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
- умение работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- нахождение ответов на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Личностные**

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию,
- определение и высказывание простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);

### **Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

#### **1 год обучения, группа № 1**

##### **Раздел 1. Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства**

**Теория:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

**Практика:** Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства.

##### **Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

**Теория:** Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения (ОРУ): упражнения для рук; для плечевого пояса; упражнения для мышц ног; развитие координации; упражнения на растяжку.

##### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).**

**Теория:** Влияние общей физической подготовки на организм.

**Практика:** Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения для мышц брюшного пресса; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения на развитие выносливости.

##### **Раздел 4. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Создание представления об изучаемом действии. Ознакомление с техникой изучаемого действия.

**Практика:** Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым: а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях. Закрепление тактических навыков в процессе игры.

##### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Теория:** Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.

**Практика:** Стойки, перемещения волейболиста; челночный бег 3x10м, 5x10м; подводящие упражнения для приема и передач, подач; бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения; упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести; прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач; подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.

##### **Раздел 6. Техническая подготовка (ТП).**

**Теория:** Терминология. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре. Объяснение техники выполнения приема.

**Практика:** Овладение структурными звеньями приема. Сочетание звеньев приема. Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях. Прочное овладение основой приема; усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники. Обеспечение надежности приема в сложных условиях

игры. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

#### **Раздел 7. Контрольно-оценочные нормативы.**

**Практика:** Челночный бег 3x10 (8,6; 9,9). Прыжок в длину с места (190см; 150см).

Метание набивного мяча (5м; 7м). Поддачи (3-4 из 10). Передачи мяча в парах через сетку (15 из 20). Передачи мяча в волейбольном круге (10).

#### **Раздел 8. Соревнования.**

**Теория:** Объяснение правил соревнования.

**Практика:** Соревнования по волейболу различного уровня (внутри гимназический, районный, муниципальный, городской, всероссийский).

#### **Раздел 9. Итоговое занятие.**

**Практика:** Открытое занятие. Соревнование. Турнир. Подведение итогов года.

### **Календарно-тематическое планирование 1 год обучения**

на 2025-2026 уч. г.

Группа № 1

1-2 полугодие

№	Дата проведения	Раздел программы	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
1		Раздел 1	Общие основы волейбола, техника безопасности.	1	2	3
2		Раздел 1	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	1	2	3
3		Раздел 2	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	1	2	3
4		Раздел 2	Тактическая подготовка, СФП.	1	2	3
5		Раздел 2	ОРУ, методика судейства, ОФП.	1	2	3
6		Раздел 2	ОРУ, техническая подготовка.	1	2	3
7		Раздел 2	ОРУ, техническая подготовка.		3	3
8		Раздел 2	СФП, техническая подготовка.		3	3
9		Раздел 2	ОФП, техническая подготовка.		3	3
10		Раздел 2	ОРУ, СФП.		3	3
11		Раздел 2	ОРУ, тактическая подготовка.		3	3
12		Раздел 2	ОРУ, тактическая подготовка.		3	3
13		Раздел 3	ОРУ, ОФП.	1	2	3
14		Раздел 3	СФП, техническая	1	2	3

			<b>подготовка.</b>			
15		Раздел 3	<b>СФП, техническая подготовка.</b>	1	2	3
16		Раздел 3	<b>ОРУ, СФП, Соревнования.</b>	1	2	3
17		Раздел 3	<b>ОРУ, СФП, Соревнования.</b>		3	3
18		Раздел 3	<b>ОРУ, ОФП.</b>		3	3
19		Раздел 3	<b>ОРУ, тактическая подготовка.</b>		3	3
20		Раздел 3	<b>ОРУ, тактическая подготовка.</b>		3	3
21		Раздел 3	<b>ОРУ, Техническая подготовка.</b>		3	3
22		Раздел 3	<b>ОРУ, Соревнования.</b>		3	3
23		Раздел 3	<b>ОРУ, Соревнования.</b>		3	3
24		Раздел 3	<b>Соревнования.</b>		3	3
25		Раздел 3	<b>ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.</b>		3	3
26		Раздел 4	<b>ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.</b>	1	2	3
27		Раздел 4	<b>ОРУ, СФП, тактическая подготовка.</b>	1	2	3
28		Раздел 4	<b>ОРУ, ОФП.</b>	1	2	3
29		Раздел 4	<b>ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.</b>	1	2	3
30		Раздел 4	<b>ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.</b>		3	3
31		Раздел 4	<b>ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.</b>		3	3
32		Раздел 4	<b>ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.</b>		3	3
33		Раздел 4	<b>Контрольно оценочные нормативы..</b>		3	3
34		Раздел 4	<b>Контрольно оценочные нормативы</b>		3	3
35		Раздел 4	<b>Методика судейства, правила.</b>		3	3
36		Раздел 4	<b>Техника безопасности, правила игры, методика судейства.</b>		3	3
37		Раздел 5	<b>ОРУ, ОФП.</b>	1	2	3
38		Раздел 5	<b>ОРУ, СФП.</b>	1	2	3
39		Раздел 5	<b>Тактическая подготовка, ОРУ</b>	1	2	3
40		Раздел 5	<b>Тактическая подготовка, ОРУ</b>	1	2	3
41		Раздел 5	<b>ОФП, техническая</b>		3	3

			<b>подготовка.</b>			
42		Раздел 5	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>		3	3
43		Раздел 5	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>		3	3
44		Раздел 5	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>		3	3
45		Раздел 5	<b>ОФП, методика судейства.</b>		3	3
46		Раздел 5	<b>Соревнования.</b>		3	3
47		Раздел 5	<b>Соревнования.</b>		3	3
48		Раздел 5	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>		3	3
49		Раздел 5	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>		3	3
50		Раздел 5	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>		3	3
51		Раздел 5	<b>Контрольно-оценочные нормативы.</b>		3	3
52		Раздел 5	<b>Контрольно-оценочные нормативы.</b>		3	3
53		Раздел 6	<b>Контрольно-оценочные нормативы.</b>	1	2	3
54		Раздел 6	<b>Соревнования.</b>	1	2	3
55		Раздел 6	<b>Соревнования.</b>	1	2	3
56		Раздел 6	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>	1	2	3
57		Раздел 6	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>	1	2	3
58		Раздел 6	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>	1	2	3
59		Раздел 6	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>		3	3
60		Раздел 6	<b>ОРУ, ОФП.</b>		3	3
61		Раздел 6	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>		3	3
62		Раздел 7	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>		3	3
63		Раздел 7	<b>СФП. Тактическая подготовка.</b>		3	3
64		Раздел 8	<b>ОРУ, ОФП, техническая подготовка.</b>	1	2	3
65		Раздел 8	<b>СФП, техническая подготовка.</b>	1	2	3
66		Раздел 8	<b>ОРУ, ОФП, техническая подготовка.</b>		3	3
67		Раздел 8	<b>Техническая подготовка, тактическая подготовка.</b>		3	3

68		Раздел 9	ОФП, техническая подготовка.		3	3
69		Раздел 9	СФП, тактическая подготовка.	1	2	
70		Раздел 9	СФП, тактическая подготовка.	1	2	
71		Раздел 9	Контрольно-оценочные нормативы.	1	2	
72		Раздел 9	Итоговое занятие.	1	2	
Итого				29	185	216

**Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Волейбол»**  
**2 года обучения**  
**На 2026 - 2027 уч. год**  
**Группа № 2**  
**Задачи программы**

**Планируемые результаты учащихся 2-го года обучения**

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы**  
**2 год обучения, группа № 2**

**Раздел 1. Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства**

**Теория:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

**Практика:** Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства.

**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

**Теория:** Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для рук; для плечевого пояса; упражнения для мышц ног; развитие координации. Упражнения на растяжку.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория:** Влияние общей физической подготовки на организм.

**Практика:** Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц рук. Упражнения на развитие выносливости.

**Раздел 4. Тактическая подготовка**

**Теория:** Создание представления об изучаемом действии. Ознакомление с техникой изучаемого действия;

**Практика:** Обучение тактическим действиям в облегченных условиях: обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым: выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; выбора

тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях. Закрепление тактических навыков в процессе игры.

#### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория:** Влияние узконаправленных, селективных физических качеств

**Практика:** Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемах и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.

#### **Раздел 6. Техническая подготовка**

**Теория:** Терминология. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре. Объяснение техники выполнения приема.

**Практика:** Овладение структурными звеньями приема. Сочетание звеньев приема.

Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях.

Прочное овладение основой приема. Усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

#### **Раздел 7. Контрольно-оценочные нормативы**

**Практика:** Челночный бег 3х10 (7,9; 9,3). Прыжок в длину с места (205см; 170см).

Метание набивного мяча (7м; 9м). Подачи (6 из 10). Передачи мяча в парах через сетку (20 из 20). Передачи мяча в баскетбольном круге (15).

#### **Раздел 8. Соревнования**

**Теория:** Объяснение правил соревнования

**Практика:** Соревнования по волейболу среди школ Московского района.

#### **Раздел 9. Итоговое занятие**

**Практика:** Открытое занятие. Соревнование. Турнир. Подведение итогов года.

### **Календарно-тематическое планирование 2 год обучения на 2026-2027 уч. г.**

#### **Группа № 2**

№	Дата проведения	Раздел программы	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
1		Раздел 1	Общие основы волейбола, техника безопасности.	1	2	3
2		Раздел 2	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	1	2	3
3		Раздел 2	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	1	2	3
4		Раздел 2	Тактическая подготовка, СФП.	1	2	3
5		Раздел 2	ОРУ, методика судейства, ОФП.	1	2	3
6		Раздел 2	ОРУ, техническая подготовка.	1	2	3
7		Раздел 2	ОРУ, техническая подготовка.		3	3
8		Раздел 3	СФП, техническая подготовка.		3	3

9		Раздел 3	ОФП, техническая подготовка.		3	3
10		Раздел 3	ОРУ, СФП.		3	3
11		Раздел 3	ОРУ, тактическая подготовка.		3	3
12		Раздел 3	ОРУ, тактическая подготовка.		3	3
13		Раздел 3	ОРУ, ОФП.	1	2	3
14		Раздел 3	СФП, техническая подготовка.	1	2	3
15		Раздел 3	СФП, техническая подготовка.	1	2	3
16		Раздел 3	ОРУ, СФП, Соревнования.	1	2	3
17		Раздел 3	ОРУ, СФП, Соревнования.		3	3
18		Раздел 3	ОРУ, ОФП.		3	3
19		Раздел 3	ОРУ, тактическая подготовка.		3	3
20		Раздел 3	ОРУ, тактическая подготовка.		3	3
21		Раздел 3	ОРУ, Техническая подготовка.		3	3
22		Раздел 3	ОРУ, Соревнования.		3	3
23		Раздел 4	ОРУ, Соревнования.		3	3
24		Раздел 4	Соревнования.		3	3
25		Раздел 4	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.		3	3
26		Раздел 4	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	1	2	3
27		Раздел 4	ОРУ, СФП, тактическая подготовка.	1	2	3
28		Раздел 4	ОРУ, ОФП.	1	2	3
29		Раздел 4	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	1	2	3
30		Раздел 4	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.		3	3
31		Раздел 4	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.		3	3
32		Раздел 4	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.		3	3
33		Раздел 4	Контрольно оценочные нормативы..		3	3
34		Раздел 4	Контрольно оценочные нормативы		3	3
35		Раздел 4	Методика судейства, правила.		3	3
36		Раздел 5	Техника безопасности,		3	3

			правила игры, методика судейства.			
37		Раздел 5	ОРУ, ОФП.	1	2	3
38		Раздел 5	ОРУ, СФП.	1	2	3
39		Раздел 5	Тактическая подготовка, ОРУ	1	2	3
40		Раздел 5	Тактическая подготовка, ОРУ	1	2	3
41		Раздел 5	ОФП, техническая подготовка.		3	3
42		Раздел 5	СФП, тактическая подготовка.		3	3
43		Раздел 5	ОФП, техническая подготовка.		3	3
44		Раздел 5	СФП, тактическая подготовка.		3	3
45		Раздел 5	ОФП, методика судейства.		3	3
46		Раздел 5	Соревнования.		3	3
47		Раздел 5	Соревнования.		3	3
48		Раздел 6	ОФП, техническая подготовка.		3	3
49		Раздел 6	СФП, тактическая подготовка.		3	3
50		Раздел 6	СФП, тактическая подготовка.		3	3
51		Раздел 6	Контрольно-оценочные нормативы.		3	3
52		Раздел 6	Контрольно-оценочные нормативы.		3	3
53		Раздел 6	Контрольно-оценочные нормативы.	1	2	3
54		Раздел 6	Соревнования.	1	2	3
55		Раздел 6	Соревнования.	1	2	3
56		Раздел 6	ОФП, техническая подготовка.	1	2	3
57		Раздел 6	СФП, тактическая подготовка.	1	2	3
58		Раздел 6	ОФП, техническая подготовка.	1	2	3
59		Раздел 6	СФП, тактическая подготовка.		3	3
60		Раздел 6	ОРУ, ОФП.		3	3
61		Раздел 7	ОФП, техническая подготовка.		3	3
62		Раздел 7	ОФП, техническая подготовка.		3	3
63		Раздел 8	СФП. Тактическая		3	3

			<b>подготовка.</b>			
<b>64</b>		<b>Раздел 8</b>	<b>ОРУ, ОФП, техническая подготовка.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>65</b>		<b>Раздел 8</b>	<b>СФП, техническая подготовка.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>66</b>		<b>Раздел 8</b>	<b>ОРУ, ОФП, техническая подготовка.</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>67</b>		<b>Раздел 8</b>	<b>Техническая подготовка, тактическая подготовка.</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>68</b>		<b>Раздел 9</b>	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>69</b>		<b>Раздел 9</b>	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>70</b>		<b>Раздел 9</b>	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>71</b>		<b>Раздел 9</b>	<b>Контрольно-оценочные нормативы.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>72</b>		<b>Раздел 9</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>Итого</b>				<b>29</b>	<b>185</b>	<b>216</b>

### **Организация работы с родителями.**

**Цель работы с родителями:** Выявление и совместное решение проблем, влияющих на процесс обучения и воспитания ребенка.

**Задачи работы с родителями:** Ознакомление родителей с программой обучения, планом мероприятий; Консультации родителей по организации образовательного процесса и домашних занятий; Вовлечение родителей в спортивную жизнь гимназии; Решение проблем, связанных с перспективами развития детей.

Только тесное сотрудничество с родителями может способствовать формированию гармонично развитой, нравственной, творческой, спортивной, способной к самосовершенствованию и самореализации личности. Спортивное воспитание характеризуется своей особой ролью в развитии личности ребенка, воздействуя на интеллект, эмоциональную сферу, творческие способности.

Повышение роли семьи – это путь к социализации подрастающего поколения. Основной принцип в работе с семьей – индивидуальный подход и использование индивидуальных методов работы с родителями.

Наряду с информированием родителей о содержании занятий и об успехах их детей в обучении родители активно вовлекаются в процесс организации работы: в сопровождение на соревнования. Организация совместной деятельности детей и родителей служит для поднятия престижа семьи, сплочения семьи через общие интересы и увлечения, трансляции семейных традиций.

### **Методические и оценочные материалы**

Основной показатель работы объединения по волейболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебного года, 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

#### Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	12-14 лет 1 г/о	12-14 лет 1 г/о	15-18 лет 2 г/о	15-18 лет 2 г/о
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	-	-	-	-
	Бег 100 м, сек	14,9	18,8	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,6	9,9	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	150	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	-	12,40	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	14,40	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	10	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	9	-	13

#### Методическое обеспечение

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.

		фронтальная	Конспекты занятий для педагога.		
2.	Общеразвивающие упражнения				
3.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4.	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
5.	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
6.	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
7.	Контрольно-оценочные нормативы	Индивидуальная, коллективно-групповая.	Практические занятия.	Терминология.	Тест, соревнования.
8.	Соревнования	Коллективно-групповая	Словесный.	Терминология, жестикуляция, схемы.	Протоколы.
9.	Итоговое занятие				

### **Информационный источник:**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. *Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).* - Краснодар, 2001.
2. *Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.* -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. *Волейбол /* Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. *К мастерству в волейболе.* - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. *Юный волейболист.* - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. *Волейбол.* - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. *У истоков мастерства.* - М., 1998.
8. Марков К. К. *Руководство тренера по волейболу.* - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. *Тренер - педагог и психолог.* - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* - Киев, 1999.
11. *Настольная книга учителя физической культуры /* Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. *Методы отбора в игровые виды спорта.*-М., 1998.

### **Список литературы для детей и родителей:**

1. Берзин А.А., Лукашин Ю.С. *Сто игр на нашем дворе.* – М.: Детская литература, 1966
  2. Железняк М.Н., *Спортивные игры.* – М., 2001
  3. Жуков М.Н., *Подвижные игры.* – М., 2000
- Коротков И.М. *Подвижные игры во дворе.* – М.: Знание, 1987.