

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия №406 Пушкинского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол от 28.08.2025 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора от 28.08.2025 № 179  
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского  
района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ В.В. Штерн

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Разработчик: Анискевич Анна Васильевна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** программа "Волейбол" отвечает потребностям современных детей и их родителей, соответствует социальному заказу общества. Программа способствует привлечению к массовым видам спорта и укреплению здоровья.

**Адресат программы:** юноши и девушки 12-14 лет, на обучение принимаются все желающие, соответствующие возрасту, без требований к наличию специальных способностей и подготовки; требуется медицинский допуск,

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:** 72 часа, 1 год.

**Цель программы:** создание условий для привития интереса к волейболу, способствовать повышению уровня физического здоровья и физической подготовленности учащихся.

### **Задачи программы**

#### *Воспитательные:*

- воспитывать потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;
- содействовать активизации физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;
- воспитывать положительные качества личности: целеустремленность, упорство, трудолюбие;

#### *Обучающие:*

- освоить технику базовых и прикладных движений игры в волейбол;
- сформировать командные поведенческие навыки;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

#### *Развивающие:*

- развить интерес к массовым видам спорта;
- способствовать развитию физическим качеств, таким как ловкость, внимательность, выносливость;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;

### **Планируемые результаты освоения программы учащимися**

#### *Метапредметные результаты:*

- учащиеся получают практическое умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- учащиеся получают практическое умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- учащиеся получают практическое умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

#### *Предметные результаты:*

- приобретен навык планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- приобретены знания измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- приобретен навык бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- освоена практика в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- освоена практика находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

*Личностные результаты:*

- приобретен опыт активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет знание основ строения и функций организма и влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах;
- получен опыт выполнять гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- приобретен опыт в овладении правилами игры в волейбол и основами техники и тактики волейбола;
- получен опыт правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**Организационно-педагогические условия реализации:**

**Язык реализации:** русский.

**Формы обучения:** очная.

**Условия набора и формирования групп:** Допуск врача. Разнополая группа 15 человек. Учащимся необходимо иметь спортивную обувь и форму.

**Формы организации и проведения занятий:** групповая, теоретические и практические занятия, игра, соревнования (тренировочные), эстафеты, тренировка, беседа.

**Материально-техническое оснащение:** оборудованный спортивный зал; спортивная площадка; волейбольная сетка и мячи.

**Кадровое обеспечение:** дополнительный узкопрофильный специалист не предусмотрен.

Учебный план					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	22	1	21	Педагогическое наблюдение. Вводный опрос.
2.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	22	1	21	Педагогическое наблюдение.
3.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	26	1	25	Педагогическое наблюдение.
4.	Итоговое занятие. Контрольно-оценочные испытания.	2	1	1	Итоговый зачет. Игра. Итоговые нормативы.
5.	Итого:	72	4	68	

## Рабочая программа

### Задачи программы:

#### *Воспитательные:*

- воспитывать потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;
- содействовать активизации физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;
- воспитывать положительные качества личности: целеустремленность, упорство, трудолюбие;

#### *Обучающие:*

- освоить технику базовых и прикладных движений игры в волейбол;
- сформировать командные поведенческие навыки;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

#### *Развивающие:*

- развить интерес к массовым видам спорта;
- способствовать развитию физическим качеств, таким как ловкость, внимательность, выносливость;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;

### Планируемые результаты освоения программы учащимися:

#### *Метапредметные результаты:*

- учащиеся получают практическое умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- учащиеся получают практическое умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- учащиеся получают практическое умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

#### *Предметные результаты:*

- приобретен навык планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- приобретены знания измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- приобретен навык бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- освоена практика в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- освоена практика находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

#### *Личностные результаты:*

- приобретен опыт активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет знание основ строения и функций организма и влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах;
- получен опыт выполнять гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- приобретен опыт в овладении правилами игры в волейбол и основами техники и тактики волейбола;
- получен опыт правильно применять технические и тактические приемы в игре.

## **Содержание программы**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

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. Способы ведения и удержания мяча.

Формы аттестации, контроля. Педагогическое наблюдение. Вводный опрос.

### **Тема 2. Техническая подготовка (ТП).**

Теория. Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.

Практика. Совершенствование навыка в выполнении различных индивидуальных действиях во время учебной игры.

Формы аттестации, контроля. Педагогическое наблюдение.

### **Тема 3. Тактическая подготовка (ТП)**

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе

Практика. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Формы аттестации, контроля. Педагогическое наблюдение.

### **Тема 4. Итоговое занятие. Контрольно-оценочные и переводные испытания.**

Теория. Краткое содержание теоретической части. Техника безопасности.

Практика. Тестирование по общей и специальной физической и технической подготовке в процессе игры.

Формы аттестации, контроля. Итоговый зачет. Игра. Прием контрольных нормативов

## **Методические и оценочные материалы**

### **Формы организации и проведения занятий:**

В ходе обучения применяется технология развития критического мышления, технология развивающего обучения, элементы проблемной технологии, педагогика сотрудничества, здоровьесберегающие технологии.

**Формы работы:** парная, индивидуальная, групповая.

### **Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:**

- Словесные методы (проблемная беседа).
- Наглядные методы (демонстрация способов деятельности: демонстрация фото, видео, презентации).
- Эмоциональные методы:
  - Поощрение;
  - Порицание;
  - Создание ситуации успеха;
  - Стимулирующее оценивание;
- Волевые методы:
  - Предъявление учебных требований;
  - Информация об обязательных результатах обучения;
  - Познавательные затруднения;
  - Прогнозирование деятельности.
- Социальные методы:
  - Создание ситуации взаимопомощи;
  - Поиск контактов и сотрудничества;
  - Заинтересованность в результатах.

3. Дидактические средства, используемые в процессе работы: тексты документов, печатная продукция (книги, пособия ), электронные образовательные ресурсы (см. список источников и литературы).

### **Источники**

#### **Литература для педагога:**

1. Беляев, А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
2. Беляев, А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019, - 174 с.
4. Виленский, М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020, - 216 с.
5. Волейбол. Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Волейбол. Учебник для вузов ФК. / Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
7. Германов, Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019, - 794 с.
8. Зайцев, А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020, - 227 с.

#### **Литература для учащихся:**

1. Березин, И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.
2. Воробьев, В.И. Слагаемые здоровья. – М, 2004. – 302 с.
3. Зверев, И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М, 2003. – С-Пб, 2004. – 114 с.

#### **Литература для родителей**

1. Вайнер, Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. — №12, 2009. — №1. – 47 с.
2. Шмаков, С. Детям о здоровье//С. Шмаков// Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.94 - 128.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт. Электронный портал. Режим доступа: <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley>.
2. Сайт. Электронный портал. Режим доступа: [html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ \(Спортивный праздник для детей и родителей\)](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
3. Сайт. Электронный портал. Режим доступа: <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры.
4. Сайт. Режим оступа: <http://pedsovet.su/load/98> [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры.
5. Сайт. Электронный портал. Режим доступа: <http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет.
6. Сайт. Электронный портал Режим доступа: <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.

7. Сайт. Электронный портал Электронный портал Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс".
8. Сайт. Электронный портал. Электронный портал. Режим доступа: <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры.

#### **Информационное обеспечение для педагога:**

Информационный портал об игре волейбол. Режим доступа: <http://www.VolleyMos.ru>

Интернет ресурсы для детей и родителей: (активные ссылки)

1. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Волейбольные термины и их значение: общие слова, команды, сленг ([rebenokvsporte.ru](http://rebenokvsporte.ru))
2. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Все о волейболе для детей ([rebenokvsporte.ru](http://rebenokvsporte.ru))
3. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Кино про волейбол: художественные, документальные фильмы ([rebenokvsporte.ru](http://rebenokvsporte.ru))
4. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Основные правила игры в волейбол: действие игроков, судейство ([rebenokvsporte.ru](http://rebenokvsporte.ru))
5. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Пионербол: что такое, краткие правила игры для школьников ([rebenokvsporte.ru](http://rebenokvsporte.ru))
6. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Развиваем прыгучесть с помощью комплекса прыжковых упражнений ([rebenokvsporte.ru](http://rebenokvsporte.ru))
7. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. [dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu)

#### **Оценочные материалы**

##### **Этапы контроля:**

Входной контроль: педагогическое наблюдение, беседа на первом занятии, входной контроль для определения динамики развития личности учащегося и освоения материалов ДОП.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа проводятся на втором занятии в для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Итоговый контроль в конце обучения: игра, педагогическое наблюдение, беседа, сдача нормативов, позволяет отследить мотивационно-ценностный компонент результатов освоения программы.

Таблица фиксации критериев результативности учащихся, согласно возрасту.

№ п/п	ФИО	Вводный контроль (К-во баллов от 1-15)	Техника базовых и прикладных движений игры в волейбол; 1-5 баллов					Умение взаимодействовать в команде 0-1балл	Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; 0-1балл
			Бросок н/м стоя	Передача сверху и снизу на	Передача и перевод мяча	Подача (по выбору: нижняя,	Подача с 3 м – приём мяча и		

			( м )	месте (кол-во раз)	через сетку с передачи из 10 раз	верхняя) из 10 раз	передача обратно партнёру в парах из 10 раз		
1									
2									
3									
4									

Контрольные нормативы по волейболу в средней возрастной группе.

Кл./тест	Ч/б 6х5м (сек.)		Бросок стоя ( м )		Передача сверху и снизу на месте(кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя)из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру (через сетку в парах)из 10 раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
5	11.9 12.5 12.9	12.0 12.6 13.0	6.00 5.00 4.50	5.50 4.50 4.00	над собой		-	с 3 м линии		Облегчённый мяч		
					8			6	5	5		
					6			5	4	4		
					4			4	3	3		
6	11.3 11.9 12.3	11.4 12.0 12.6	6.80 5.80 5.20	6.20 5.20 4.80	над собой с наброса партнёра из 10 раз		-	с 5 м		5 4 3		
					5			6	5	3		
					4			5	4			
					3			4	3			
7	11.0 11.5 12.0	11.1 11.8 12.3	8.00 7.00 6.00	7.00 6.00 5.30	в парах		-	с 7 м		6 5 3		
					10			6	5			
					8			5	4			
					6			4	3			



8	10.8	10.9	9.00	8.00	<i>в парах</i>	5	<i>с 8 м</i>		6
	11.3	11.7	8.00	7.00		4			5
	11.8	12.1	7.00	6.00	12	3	6	5	4
					10		5	4	
					8		4	3	

Контрольные нормативы по волейболу в старшей возрастной группе.

Кл./тест	Ч/б 6х5м (сек.)		Бросок стоя ( м )		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру с ловлей мяча (через сетку в парах) из 10 раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
9	10.4	10.7	10.00	9.00	<i>в парах</i>				<i>с лицевой</i>			
	10.8	11.5	9.00	8.00			6				7	
	11.3	11.8	8.00	7.00			5				5	
							4				4	
					16				6		5	
					14				5		4	
					12				4		3	
10-11	10.0	10.6	11.00	9.50	<i>в парах через сетку</i>				<i>с лицевой</i>			
	10.4	11.3	10.00	8.50			7				7	
	10.9	11.6	9.00	7.50			6				6	
							5				5	
					20				7		6	
					18				6		5	
					16				5		4	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Контрольная работа по физической культуре «Волейбол»

1. Страна, родина волейбола:

А) Англия Б) Россия В) Америка (США) Г) Германия

2. Площадка для игры в волейбол имеет следующие размеры:

А) 18x25 Б) 9x15 В) 9X18

3. Ширина всех линий на площадке должна быть:

А) 5 см Б) 7 см В) 10 см

4. Ось средней линии, разделяющая площадку на 2 поля должна быть:

А) 8м Б) 6 м В) 10м

5. Входят ли боковые и лицевые линии в размеры площадки?

6. В официальных соревнованиях верхний край сетки устанавливается на высоте:

А) 220 Б) 243 В) 240

7. Три игрока, стоящие вдоль сетки являются игроками какой линии? Обозначьте зону

8. В течении которых секунд подающий игрок должен нанести удар по мячу:

А) 8 сек Б) 6 сек В) 4 сек

9. Сколько длится тайм –аут:

А)30 сек Б)1 мин В) 45 сек

10. Можно ли блокировать подачу соперника:

А) Да Б) Нет

**Низкий** - учащийся постоянно обращается за помощью. Низкая техника игры, слабое командное взаимодействие.

**Средний** – учащийся умеет исправляет свои недочеты, но выбор необходимой техники вызывает затруднение, использование своих знаний корректно.

**Высокий** - учащийся уверенно владеет техникой игры, взаимодействует в команде, достигает хорошей результативности.

36-42 – высокий уровень

30-36 – средний уровень

24-30 - низкий уровень

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Утверждается ежегодно.**

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от №

Директор ГБОУ гимназии № 406  
Пушкинского района Санкт-Петербурга

В.В. Штерн

1.

Календарный учебный график						
Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

**3. Календарно-тематический план**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата