

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 636
с углубленным изучением иностранных языков
Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

На педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 636 Центрального района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 29.08.2025 г. № 172
директор ГБОУ СОШ № 636
Центрального района
Санкт-Петербурга
Д.И. Рочев



Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Срок освоения: 1 год (144 часа)
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчик: Шелудченкова Д.С.,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

I. Пояснительная записка

Данная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

1.1. Основные характеристики программы

В связи с ухудшением состояния здоровья детей. Охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы. Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни. Заниматься в секции может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия в секции «Волейбол» для учащихся 5 - 11 классов проводятся 2 раза в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий. Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки. Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон

направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями. Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и внеурочной деятельности, переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

1.2. Направленность программы

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность программы

Актуальность содержится в получении новых знаний, умений и навыков по средствам Волейбола, как формы физической активности. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений, волейбол и подвижные игры могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры. Особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

1.4. Адресат программы

Программа «Волейбол» рассчитана на обучающихся 11 -17 лет не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Срок реализации программы 1 год, 144 часа.

1.5. Цель образовательной программы

Оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности школьников в активном движении. Углубленное изучение игры.

1.6. Задачи образовательной программы

Оздоровительные:

- укреплять здоровье;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься игровыми видами спорта

1.7. Условия реализации образовательной программы

Условия набора и формирование групп

- в группу 1-года принимаются все дети с 6 по 11 класс не имеющие проблем со здоровьем.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог, имеющий специальное образование в области физической культуры и спорта.

Материально-техническое обеспечение

В условиях реализации должны быть представлены:

Спортивный зал; гимнастические коврики (гимнастические маты), свободный вес (гантели, набивные мячи), волейбольные, баскетбольные, теннисные мячи, фишки и конусы, гимнастические обручи разного диаметра, волейбольная площадка.

Форма проведения занятий

Форма организации деятельности на занятии - индивидуально-групповая, что соответствует современным требованиям, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

Планируются следующие формы занятий: рассказ, показ, тренировка, соревнования. Содержание образовательной программы включает в себя теоретическую и практическую части. Занятия проводятся в спортивном зале. Чередование различных видов спортивной подготовки, разнообразие тренировок приводят к положительному эмоциональному состоянию и снятию стресса после нагрузки в первой половине учебного дня. Кроме того, программа предусматривает участие детей в различных массовых мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровня.

Формы аттестации и контроля:

Итоговый контроль, сдача контрольных нормативов и успешное решение двигательных задач в игре.

Формы подведения итогов обучения по программе могут быть:

- открытое занятие (в разной форме) - тестирование, опрос, викторина, брейн-ринг, зачет, сдача нормативов.

Методы и приёмы, используемые при проведении занятий:

В данном разделе должны быть представлены методики, методы и технологии (современные педагогические, информационные технологии, проектная и исследовательская деятельность).

1.8. Планируемые результаты 1 года обучения:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской

идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- Личностными результатами программы «Волейбол» является формирование следующих умений:
- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

• осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия секции и спортивные соревнования для организации индивидуального

отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития

Формы подведения итогов: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (в неделю)
1 год обучения	сентябрь 2024	июнь 2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Учебный план 1-го года обучения

Очная форма реализации программ					
№	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации / контроля
1	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности	4		4	Входной контроль
2	Раздел 2. Предупреждение спортивных травм на занятиях.	2	2	4	Входной контроль
3	Раздел 3. Расстановка игроков на площадке. Различные схемы игры.	2		2	Промежуточный контроль
4	Раздел 4. Индивидуальное совершенствование передачи двумя руками снизу и сверху.		14	14	Текущий контроль
5	Раздел 5. Подачи в волейболе		8	8	Текущий контроль

6	Раздел 6. Блокирование		4	4	Текущий контроль
7	Раздел 7. Групповые и командные действия с мячом (базовые элементы)		16	16	Текущий контроль
8	Раздел 8. Защитные действия в волейболе		16	16	Текущий контроль
9	Раздел 9. Атакующие действия в волейболе		16	16	Текущий контроль
10	Раздел 10. Различные схемы игры. Групповые и командные взаимодействия		12	12	Текущий контроль
11	Раздел 11. Защитные действия в волейболе (падения)	2	2	4	Текущий контроль
11	Раздел 12. Игровая подготовка	6	38	44	Итоговый контроль
	Итого	16ч	128ч	144ч	

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

	Очная форма реализации программы					
№	Раздел программы	Тема занятия	Г	П	В	Форма контроля
	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности					
1.1	11.09.2025	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по волейболу.	2		2	Входной контроль
1.2.	12.09.2025	Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Комплекс ОРУ, СБУ.	2		2	Входной контроль
	Раздел 2. Предупреждение спортивных травм на занятиях.					
2.1.	18.09.2025	Показ наглядных «слайдов» с различными вариантами травм.	2		2	Входной контроль
2.2	19.09.2025	Практическое занятие по противодействию травматизму на занятиях по волейболу.		2	2	Текущий контроль
	Раздел 3. Расстановка игроков на площадке. Различные схемы игры.					
3.1.	25.09.2025	Показ информационного материала по различным перемещениям, расстановке игроков на волейбольной площадке	2		2	

	Раздел 4. Индивидуальное совершенствование передачи двумя руками снизу и сверху.					
4.1.	26.09.2025	Имитационные упражнения для передачи двумя руками сверху и снизу. Упражнения на развитие ловкости. СФП		2	2	Текущий контроль
4.2.	02.10.2025	Индивидуальное совершенствование передачи двумя руками сверху и снизу над собой, в пол, в стену.		2	2	Текущий контроль
4.3.	03.10.2025	Совершенствование передачи двумя руками сверху и снизу в парах, тройках. Упражнения в комфортных условиях (на месте). Эстафеты.		2	2	Текущий контроль
4.4.	09.10.2025 10.10.2025 16.10.2025	Совершенствование передачи двумя руками сверху и с низу в движении (шагом, бегом). Упражнения на развитие выносливости.		6	6	Текущий контроль
4.5.	17.10.2025	Подвижные игры с элементами передачи двумя руками сверху и с низу		2	2	Текущий контроль
	Раздел 5. Поддачи в волейболе					
5.1.	23.10.2025	Развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование нижней прямой поддачи		2	2	Текущий контроль
5.2.	24.10.2025	Упражнения на развитие навыков быстроты реакции. Совершенствование нижней боковой поддачи		2	2	Текущий контроль
5.3.	30.10.2025	ОРУ и СБУ с мячом. Совершенствование верхней прямой поддачи		2	2	Текущий контроль
5.4.	31.10.2025	Выполнение различных видов подач с разной удаленности от сетки, на точность (конкретные зоны, предметы на площадке). Подвижные игры		2	2	Текущий контроль
	Раздел 6. Блокирование					
6.1.	06.11.2025	Развитие прыжковая выносливость. Одиночное блокирование		2	2	Текущий контроль
6.2.	07.11.2025	Групповое блокирование. Блокирование после выполнения различных игровых действий		2	2	Текущий контроль
	Раздел 7. Групповые и командные действия с мячом (базовые элементы)					
7.1.	13.11.2025	Эстафеты с элементами волейбола		2	2	Текущий контроль
7.2.	14.11.2025	Командные подвижные игры с элементами волейбола		2	2	Текущий контроль
7.3.	20.11.2025	Взаимодействие игроков на площадке по средством передачи сверху и снизу. Игра без атакующих действий		2	2	Текущий контроль
7.4.	21.11.2025 27.11.2025	Командные упражнения с перемещениями, с использованием нескольких мячей.		4	4	Текущий контроль

7.5.	28.11.2025	Учебная игра с использованием передачи двумя руками с верху и снизу на уменьшенной площадке (9x3м)		3	3	Промежуточный контроль
7.6.	04.12.2025	Учебная игра с использованием передачи двумя руками с верху и снизу на уменьшенной площадке (9x4,5м)		3	3	Промежуточный контроль
Раздел 8. Защитные действия в волейболе						
8.1.	05.12.2024 11.12.2024	Совершенствование защитных действий при подаче противника		4	4	Текущий контроль
8.2.	12.12.2024	Совершенствование защитных действий в «доигровке». Командные и групповые взаимодействия игроков		2	2	Текущий контроль
8.3.	18.12.2025 19.12.2025	Совершенствование защитных действий у сетки. Различные виды блокирования.		4	4	Текущий контроль
8.4.	25.12.2024	Организация защитных действий при нападении с четвертой зоны		2	2	Текущий контроль
8.5.	26.12.2024	Организация защитных действий при нападении с второй зоны		2	2	Текущий контроль
8.6.	15.01.2026 16.01.2026	Организация защитных действий при нападении центрального нападающего		2	2	Текущий контроль
Раздел 9. Атакующие действия в волейболе						
9.1.	22.01.2026 23.01.2026	Организация атакующий действий с четвертой зоны. ОФП		4	4	Текущий контроль
9.2.	29.01.2026 30.01.2026	Организация атакующий действий с второй зоны.		4	4	Текущий контроль
9.3.	05.02.2026 06.02.2026 12.02.2026	Организация атакующий действий с третьей зоны, нападение первым темпом. Изучение различных комбинаций («первый темп», «зона», «марита»)		6	6	Текущий контроль
9.4.	13.02.2026	Учебная игра в упрощенных условиях		2	2	Промежуточный контроль
Раздел 10. Различные схемы игры. Групповые и командные взаимодействия						
10.1.	19.02.2026	Изучение схемы игры 4 + 2		4	4	Текущий контроль
10.2.	20.02.2026	Изучение схемы игры 5+1		4	4	Текущий контроль
10.3.	26.02.2026	Применение схемы 4+2 в упрощенных условиях		2	2	Текущий контроль
10.4.	27.02.2026	Применение схемы 5+1 в упрощенных условиях		2	2	Текущий контроль
Раздел 11. Защитные действия в волейболе (варианты падения)						

11.1.	05.03.2026	Просмотр видео фрагментов с вариантами падений в волейболе. Техника выполнения, область применения	2		2	Текущий контроль
11.2.	06.03.2026	Изучения вариантов падения: - нижнее боковое падение - падение на грудь		2	2	Текущий контроль
Раздел 12. Игровая подготовка						
12.1.	12.03.2026 13.03.2026 19.03.2026	Просмотр игры сборной России по волейболу. Устный опрос по просмотренным играм.	6		6	Промежуточный контроль
12.2.	20.03.2026 26.03.2026 27.03.2026	Учебная игра.		6	6	Итоговый контроль
12.3.	02.04.2026 03.04.2026 09.04.2026	Учебная игра с дополнительными задачами по защитным действиям во время игры		6	6	Текущий контроль
12.4.	10.04.2026 16.04.2026 17.04.2026	Учебная игра с дополнительными задачами по атакующим действиям во время игры		6	6	Текущий контроль
12.5.	23.04.2026	Волейбольная игра «теннис» (передача только снизу на всю площадку, одно касание)		2	2	Текущий контроль
12.6.	24.04.2026	Волейбольная игра «теннис» с использованием двух волейбольных мячей		2	2	Текущий контроль
12.7.	30.04.2026	Волейбольная игра 2 на 2 на уменьшенной площадке 3х9 метров		2	2	Текущий контроль
12.8.	07.05.2026 08.05.2026 14.05.2026	Волейбольная игра 2 на 2 на уменьшенной площадке 4.5х9 метров		2	2	Текущий контроль
12.9.	15.05.2026 21.05.2026 22.05.2026	Товарищеский турнир по возрастным группам		6	6	Итоговый контроль
12.10.	28.05.2026 29.08.2026	Товарищеский турнир по возрастным группам		6	6	Итоговый контроль
	Итого:		16ч	128ч	144ч	

5.3. Оценочные материалы

Текущая аттестация обучающихся проводится педагогом дополнительного образования по результатам выполнения практических упражнений. Результаты текущего контроля успеваемости отражаются в соответствующих документах и используются для оперативного управления образовательным процессом. Проводятся опросы по проверке теоретических знаний, оцениваются при выполнении методических заданий, предусмотренных программой обучения.

К итоговому занятию допускаются обучающиеся, успешно выполнившие все требования учебной программы, а именно: положительно оцененные по заданиям практической подготовленности; положительно прошедшие все ступени текущего контроля, результаты которых входят в объём зачетных практических требований за курс обучения.

6. Литература

6.1. Список литературы для педагога

№ п.п.	Наименования и названия литературы	Год издания	Инв. номер
	Основная для учителя		
1	Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение»	1984	
2	Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.	1970	
3	Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс»	2001	
4	Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение	2012	
5	Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение	1971	
6	Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт»	1979	
7	Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение»	1989	

	Литература для обучающихся		
1	Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство	1980	
2	Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт»	1978	
3	Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение»	1989	
4	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение	2003	
5	Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение»	2000	
6	Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово	1999	
7	Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт»	1979	