

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Комитет по  
образованию г. Санкт-Петербурга  
Адмиралтейский район  
ГБОУ Гимназия № 272  
Отделение дополнительного образования детей

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
ГБОУ Гимназии № 272  
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ Гимназии № 272  
Г.А. Калмыкова  
Приказ № 3/160 от 29.08.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок освоения: 6 дней

Разработал:  
Педагог ОДОД Сигаева Ю.В.

Санкт – Петербург  
2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом федеральных и региональных нормативно-правовых актов, а также с учетом локальных актов образовательной организации.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа адресована для детей 14-17 лет, имеющими врачебный допуск к занятиям физической культуры.

**Актуальность** данной программы обусловлена целью современного дополнительного образования, которая предполагает расширение возможностей для удовлетворения интересов детей в сфере физической культуры и спорта, воспитания у детей положительного отношения к занятиям, обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности. Уровень освоения – общекультурный.

Объем освоения: 12 часов.

Срок освоения: 6 дней.

### **Цель программы:**

Познакомить обучающихся с миром волейбола, обучить основам техники игры волейбола.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- способствовать формированию навыков игры в волейбол;

#### *Развивающие:*

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);

#### *Воспитательные:*

- воспитание чувства коллективизма в двусторонней игре волейбол.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные*

- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

#### *Метапредметные*

- развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений);

#### *Предметные:*

- получение знаний, умений и навыков технических и тактических приемов в волейболе;

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

*Язык реализации* – русский;

*Форма обучения* – очная;

*Программа не имеет особенностей реализации и не предусматривает возможность обучения детей с ОВЗ;*

*Условия приема* – принимаются все желающие имеющие справку от

врача о допуске к занятиям физической культуры

*Условия формирования групп* – разновозрастные;

*Количество обучающихся в группе* – 15 человек;

*Форма организации и проведения занятий* – групповая, индивидуально-групповая.

*Формы организации деятельности учащихся на занятии* – фронтальная, групповая

*Кадровое обеспечение* – педагог дополнительного образования.

*Материально-техническое оснащение* – спортивный зал, спортивная площадка, волейбольные сетка и мячи, секундомер, ПК и проектор.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1	1		беседа
2	Общая физическая подготовка.	3		3	Зачет
2.1	ОРУ на развитие координационных возможностей			1	
2.2	ОРУ на развитие выносливости			1	
2.3	ОРУ на развитие силы			1	
3	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Зачет
3.1	Техника верхнего приема\передачи мяча			1	
3.2	Техника нижнего приема\передачи мяча			1	
3.3	Техника подачи мяча			1	
4	Игровая подготовка	3	1	2	Игра

5	Итоговое занятие	1		1	Беседа
<b>ИТОГО</b>		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Содержание программного материала

1. **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**  
 На первом занятии представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. Проводится инструктаж по технике безопасности на занятиях.  
*Форма контроля - беседа.*
2. **Общая физическая подготовка.**  
**Практика:**
  - упражнения на развитие координационных возможностей
  - упражнения на развитие выносливости
  - упражнения на развитие силы*Форма контроля - зачет.*
3. **Специальная физическая подготовка.**  
**Теория:** материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры;  
**Практика:** отработка техники передвижений и тактических приемов игры. Отработка нападения и защиты. Командная игра.  
*Форма контроля - зачет.*
4. **Игровая подготовка.**  
**Теория:** повторение правил игры в волейбол и техники безопасности во время игры.  
**Практика:** командные игры.  
*Форма контроля - игра.*
5. **Итоговое занятие.**  
**Практика:** командные игры.  
*Форма контроля - беседа.*

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении

изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

**Дидактические средства, применяемые при реализации данной программы:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации, наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические упражнения;
- методигры;

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Представленные нормативы по разделу «Общая физическая подготовка» разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Данные нормативы проводятся в конце каждого занятия по данной теме. Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей по спортивной подготовке занимающихся.

Форма проведения: зачет.

#### Контрольные нормативы для мальчиков

ТЕСТ	14-15 лет			16-17 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Зачеты на выявление уровня координационных возможностей						
1. Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	7.9	8.2	9.0	7.2	8.0	8.5
2. Прыжок в длину с места (см.)	168	150	140	210	190	170
Зачеты на выявление уровня выносливости						
3. Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	20	10	31	21	11
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	15	10	25	20	15
Зачет на выявление уровня силовой подготовки						
5. Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	3	1	10	7	4

### Контрольные нормативы для девочек

ТЕСТ	14-15 лет			16-17 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Зачеты на выявление уровня координационных возможностей						
1. Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9.2	10.0	10.5	8.1	9.0	10.0
2. Прыжок в длину с места (см)	155	140	125	178	165	140
Зачеты на выявление уровня выносливости						
3. Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	31	21	11	33	23	13
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	16	12	9	19	15	12
Зачет на выявление уровня силовой подготовки						
5. Отжимание в упоре лежа (раз)	12	9	5	14	10	7

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Контрольные нормативы

Представленные нормативы разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Данные нормативы проводятся в конце каждого занятия по теме. Целью сдачи контрольных нормативов является выявление уровня освоения раздела программы учащимися.

Форма проведения: зачет.

№	Вид испытаний	низкий	средний	высокий
Зачет на выявление уровня освоения верхнего приема\передачи мяча				
1.	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	15	30
2.	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	15	30
3.	Передачи над собой в круге без потерь	10	15	30
Зачет на выявление уровня освоения нижнего приема\передачи мяча				
1.	Передачи в парах через сетку двумя руками снизу без потерь	2	6	12
2.	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	5	10	20
3.	Передачи над собой в круге без потерь	5	10	20
Зачет на выявление уровня освоения подачи мяча				
4.	Подача (любая): из 6 попыток	2	4	6
5.	Подача (любая): из 10 попыток	4	6	9,10

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

### **Список литературы для педагогов**

1. Муратиди И.К.: Физическая подготовка волейболистов. - Старый Оскол: Б.И., 2007
2. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007
3. Клевцов В.А.: Технические приемы игры в волейбол. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2005
4. Беляев А.В.: Волейбол на уроке физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2003

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

1. Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; Ю.Д. Железняк и др.; Рец.: С.Ю. Тюленьков и др.: Волейбол. - М.: Советский спорт, 2005
2. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников; Рец.: С.Ю. Тюленьков, О.Е. Левочкина, С.В. Алехина, А.Ю. Лукичева: Волейбол. - М.: Советский спорт, 2003
3. Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; Ю.Д. Железняк и др.; Рец.: С.Ю. Тюленьков и др.: Волейбол. - М.: Советский спорт, 2007
4. Ю.Д. Железняк и др. ; Под ред.: Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова ; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2006