ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 23.06.2026 г. № 11

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 23.06. 2026 г. №40
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ / Федорова Л. А. /

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»

Срок освоения: 144 академических часов

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Разработчик:
Удалов Никита Анатольевич,
педагог дополнительного образования

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга
Подписано электронной подписью
01.09.2026 11:37
директор
Федорова Лолита Анатольевна
7804140160-15-1792572033-20261021-293-3-1140-33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Образовательная программа “Волейбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Программа «Волейбол» является модифицированной, на основе вариативной части комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 5-11 классов (автор В.И.Лях).

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться как мальчики, так и девочки. Возраст 13-17 лет.

Актуальность программы.

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности программы.

В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Учитывая сложность образовательного процесса в стенах лицея учитывается и корректируется физическая и техническая форма обучающихся при сдаче вступительных тестов.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 144 академических часов, 36 недель по 4 часа в неделю.

Цель.

Создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи.

1. Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить техническим приемам волейбола.

2. *Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

3. *Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива *в* достижении общей цели.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива *в* достижении общей цели.

Метапредметные результаты

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Предметные результаты

- иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- освоить необходимые знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучиться техническим приемам волейбола;
- научиться правильно регулировать свою физическую нагрузку.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

Особенностью программы является реализация ее воспитательного потенциала. В программу включены мероприятия:

1. Направленные на развитие гражданской активности мероприятия для социума, выступления;
2. Направленные на здоровье сбережение учащихся беседы о гигиене, о ЗОЖ, приглашение специалистов для бесед, тренинг по ЗОЖ;

3. Направленные на профориентацию беседы о профессиях, связанных с направленностью программы, приглашение специалистов.

- работа с родителями в рамках реализации ДОП
- организация массовых мероприятий

Реализация ДОП в каникулярный период

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, годны по состоянию здоровья (наличие/отсутствие противопоказаний справка от врача);

Прием детей осуществляется с 13 лет на добровольной основе по результатам просмотра. Критериями отбора являются: физические данные, способность к координации, выполнение технических элементов по данному виду спорта. В ходе просмотра заполняется диагностическая карта «Определение уровня развития физических и технических качеств учащихся», где фиксируются данные каждого ребенка.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные. Возможен дополнительный набор учащихся на второй год обучения по итогам индивидуального просмотра и выявления уровня подготовки в соответствии с требованиями к результатам предыдущего года обучения по данной программе. Перевод на второй год обучения осуществляется по результатам итогово контроля в конце первого учебного года.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

По норме наполняемости:

Не менее 15 человек на первом году обучения

Особенности организации образовательного процесса:

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» построена с учетом принципа преемственности с основной образовательной программой общего среднего образования по физической культуре.

Вид спорта Волейбол. Она призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- ✓ создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- ✓ способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- ✓ выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Срок реализации программы определяется содержанием программы и составляет 1 год. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по волейболу на 144 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в волейбол. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые

проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течении игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы организации занятий

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течении игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие. Основными формами обучения игры в волейбол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

Формы проведения занятий

Основными формами обучения игры в волейбол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

Формы организации деятельности учащихся: на занятии используются следующие виды деятельности:

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Материально-техническое оснащение программы

Практические занятия проходят в большом спортивном зале школы размером 12*24 метра, в зале имеется площадка для игры в волейбол размером 9*18 м, а также

1.	Сетка волейбольная	1 штуки
2.	Мячи волейбольные	10 штук
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	5 штуки
5.	Гимнастические маты	10 штук
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	5 штук
8.	Конусы	15 штук

Кадровое обеспечение: занятие проводит педагог дополнительного образования.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ТБ во время проведения занятий по волейболу. Правила игры в волейбол, нововведения, судейские жесты	4	2	2	выполнение контрольных упражнений
2	Общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка	36	2	34	педагогическое наблюдение
3	Техническая подготовка	34	4	30	выполнение практических заданий педагога
4	Тактическая подготовка	26	2	24	выполнение практических заданий педагога
5	Игровая деятельность	40	2	38	соревнование
6	Контрольно-переводные нормативы	4		4	выполнение контрольных упражнений
	ВСЕГО:	144	12	132	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи.

1. Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить техническим приемам волейбола.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Содержание
ДОП «Волейбол»

Тема 1. Вводное занятие. ТБ во время проведения занятий по волейболу. Правила игры в волейбол, нововведения, судейские жесты

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2.Краткий обзор развития Волейбола в России и за рубежом.

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских волейболистов в международных соревнованиях (чемпионат Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3.Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4.Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий волейболом.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Правила игры: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Форма контроля. Выполнение контрольных упражнений

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Практика. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

Тема 3. Техническая подготовка.

*Теория.*Эти виды подготовки при проведении занятий по волейболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владеть мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков. Специальные знания при обучении — это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий волейболистов в игре. Обучающиеся волейболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс обучения игре в волейбол.

Практика. Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности волейболиста на площадке в каждой игровой ситуации. Основой игровых действий волейболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Форма контроля. Выполнение практических заданий педагога

Тема 4. Тактическая подготовка.

Теория. Волейбол является командным видом спорта, в данной игре побеждает команда, в которой собраны не только высоко координированные люди, но и общекомандные взаимодействия. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач.

Практика. Научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Форма контроля. Выполнение практических заданий педагога

Тема 5. Игровая деятельность.

Теория. Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты

Практика. Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу. Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков при выполнении одной комбинации, отработке атаки после различных передач, атака с различных зон, отработка подачи приёма с доведением игровых действий до атаки. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки. В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

Форма контроля. Соревнование

Тема 6. Итоговое занятие. Контрольные нормативы

Практика. Контрольные и переводные нормативы

Форма контроля. Фиксация в контрольном листе.

Планируемые результаты.

Личностные результаты

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива *в* достижении общей цели.

Метапредметные результаты

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Предметные результаты

- иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- освоить необходимые знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучиться техническим приемам волейбола;
- научиться правильно регулировать свою физическую нагрузку.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые практики, технологии и методы.

Современные педагогические, информационно-коммуникационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.;

Дидактические средства.

- Беседы, объяснения, рассказ;
- Показ техники изучаемого движения;
- Демонстрация плакатов, схем, видеозаписей и др.;
- Тренажер.

Электронные образовательные ресурсы.

1. https://infourok.ru/
2. https://multiurok.ru/

Информационные источники:

Список литературы:

- для педагога.

1. Журнал Время волейбола, № 1, 2009
2. Клещев Ю.Н. Предсезонная подготовка спортсменов высокого класса по волейболу. Статья
3. Методический сборник №1. «Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции». – 30 с
4. Методический сборник № 2. Техника игры. 2006. – 48 с
5. Методический сборник №3. «Техника игры». – 30 с.
6. Методический сборник №4. «Пляжный волейбол. Техника. Тактика. Тренировка». – 30 с
7. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011. – 32 с., илл
8. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с., илл
9. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – 24 с., илл
10. Некоторые случаи в волейболе и их судейство (материал в виде статьи: заголовок ситуация-решение)

11. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра

- для учащихся

1. «Волейбол. Начальное обучение» Фомин Евгений Васильевич, Булыкина Лариса Владимировна, Человек, 2015 г
2. Волейбол» Усольцева О. Эксмо, 2014 г. Спортивные энциклопедии
3. «Волейбол. Шаги к успеху» Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон

- для родителей.

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

Интернет-источники:

3. https://infourok.ru/
4. https://multiurok.ru/

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль

Определение исходного уровня физической подготовленности обучающихся согласно таблице

юноши	№ п/п	**Контрольные упражнения**	Юноши											
			(13-14лет)			**(14-15лет)**			**(15-16лет)**			**(16-17 лет)**		
			оценки			***оценки***			***оценки***			***оценки***		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
ОФП	**1**	**Прыжок в длину с места (см)**	205	170	155	210	180	165	220	190	180	230	195	185
	2	**Подтягивание на перекладине (раз)**	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
	3	**Кросс без учета времени**	2000 м											
СФП	**1.**	**Бег 30 м (5х6м), сек**	11.1	11.6	11.8	10.8	11.3	11.6	10.4	10.8	11.1	10.0	10.6	10.8
	2	**Бег 92 м с изменением направления (сек.)**	29.0	29.5	30.0	28.5	29.0	29.5	27.5	28.0	28.5	27.0	27.5	28.0

Де-вушки	№ п/п	**Контрольные упражнения**	Девуши											
			13-14лет)			**(14-15лет)**			**(15-16лет)**			**(16-17 лет)**		
			оценки			***оценки***			***оценки***			***оценки***		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**

ОФП	**1**	**Прыжок в длину с места (см)**	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	170	165
	2	**Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)**	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10
	3	**Кросс без учета времени**	1000 м											
СФП	**1**	**Бег 30 м (5х6м), сек**	11,6	11.9	12,3	11.4	11.7	12.0	11.2	11.5	11.8	11.0	11.3	11.6
	2	**Бег 92 м с изменением направления(сек.)**	30.5	31.0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5	29.0	29.5	30.0

Итоговый контроль

Определение уровня физической подготовленности обучающихся согласно таблице по завершению второго года обучения. Сравнение полученных результатов итогового контроля с результатами входного контроля.

Определение уровня технической подготовленности обучающихся согласно таблице по завершению второго года обучения.