

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 188
с углублённым изучением мировой художественной культуры
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Л. Г. Белоусова**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

(скорректированная в 2026 г.)

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик:

Тимофеева Алина Анатольевна

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной системы, нарушения обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведённые обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растёт число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится **волейбол** – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, волейбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для развития его в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Актуальность реализации программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её 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.

Адресат программы

Программа рассчитана на трехлетнее образование детей от 9-17 лет.

На первом году обучения группа состоит не менее чем из 15 человек, на втором – не менее 12 и третьем году обучения – не менее 10 человек соответственно.

Уровень освоения ДОП

Базовый

Объем и срок освоения

Количество часов в год 144ч. Программа рассчитана на 3 года.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, 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 ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования

для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ.

Цель программы:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятии физической культурой и спортом, углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретном виде спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.

Задачи программы:

Образовательные:

- а) расширять знания в области волейбола и спорта в целом;
- б) обучение техническим приёмам и правилам игры;
- в) обучение тактическим действиям;
- г) обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- д) овладение навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- а) воспитание организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- б) воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- в) воспитание привычки к самостоятельным занятиям в избранном виде спорта в свободное время;
- г) воспитание трудолюбия, сознательности и активности;
- д) воспитание стремления к здоровому образу жизни;

Развивающие:

- а) Развивать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- б) совершенствование двигательных навыков и умений игры;
- в) развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Планируемые результаты.

Личностные

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Организационно-педагогические условия реализации ДОП.

Оборудование - волейбольные мячи, скакалки, свисток, сетка для игры в волейбол.

Дидактические материалы – презентации и обучающие видео по волейболу.

Необходимые материалы для выполнения программы - спортивная форма и обувь для занятий.

Прием в коллектив основан на добровольности и заинтересованности учащихся в получении знаний; на отсутствии конкурсного отбора для поступления в объединение; на предоставлении возможности занятий детям с различным уровнем начальной физической подготовленности.

При необходимости может быть осуществлен добор в группу второго и третьего года обучения.

Единственным обязательным условием при приеме в объединение является наличие медицинского допуска к занятиям волейболом.

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная, некоторые темы программы могут быть реализованы с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп:

Разновозрастные. Программа предназначена для детей от 9 до 17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие медицинские справки. Возможен набор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю. Минимальное количество обучающихся в группе 1 года обучения 15 чел., 2 года обучения 12 чел., 3 года обучения 10чел.

Формы организации и проведения занятий:

- Командная, малыми группами, индивидуальная. Некоторые темы программы могут быть реализованы с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Материально-техническое оснащение

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

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи — на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 7 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- набор гантелей;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 7 штук;
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

Учебный план
1-й год обучения (144 часа).

№ п/п	Раздел, тема.	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Набор в группу	2	2		
2.	Общие основы волейбола	8	4	4	опрос
3.	Специальная подготовка техническая	56	16	40	Контрольные испытания по технике
4.	Специальная подготовка тактическая	17	7	10	Наблюдения за действиями учащихся в игре
5.	ОФП	44	8	36	Контрольные испытания по ОФП
6.	Игровая подготовка	15	5	10	Результативность игр
7.	Итоговое занятие	2		2	
	Итого часов	144	42	102	

Учебный план
2-й год обучения (144 часа).

№ п/п	Раздел, тема.	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Общие основы волейбола	8	5	3	опрос
3.	Специальная подготовка техническая	48	18	30	Контрольные испытания по технике
4.	Специальная подготовка тактическая	27	11	16	Наблюдения за действиями учащихся в игре
5.	ОФП	42	8	34	Контрольные испытания по ОФП
6.	Игровая подготовка	15	5	10	Результативность игр
7.	Итоговое занятие	2		2	
	Итого часов	144	49	95	

Учебный план
3-й год обучения (144 часа)

№ п/п	Раздел, тема.	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Общие основы волейбола	10	7	3	Опрос
3.	Специальная подготовка техническая	48	18	30	Контроль ные испытани я по технике
4.	Специальная подготовка тактическая	29	9	20	Наблюден ия за действия ми учащихся в игре
5.	ОФП	38	16	22	Контроль ные испытани я по ОФП
6.	Игровая подготовка	15	5	10	Результат ивность игр
7.	Итоговое занятие	2		2	
	Итого часов	144	57	87	

Оценочные и методические материалы

Дидактический материал:

Видеоматериалы:

- видеошколы известных волейболистов на СД;
- видеокаталоги чемпионатов мира и Европы по волейболу на СД;
- видеоролики с записью выступлений на соревнованиях учащихся на СД или других носителях;
- использование видеосайтов;

Информационные источники, используемые при реализации программы

Нормативно-правовой блок

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06. 2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

15. Распоряжение №1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

Список литературы для педагогов

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2012
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 2014.
4. Казанская В.Г. Педагогическая психология. – СПб.: Питер, 2015, с 29-33.
5. Физическая культура. 1-11 класс: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Авт. – сост. М.И. Васильева и др. – Волгоград: Учитель, 2015, с 3-10.
6. Н.В. Романенко. Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2013, с 180-190.
7. В.С. Якимович, А.А. Кондрашов. Цель Физкультурного воспитания-человек культуры, 2013-№2, с 6.
8. Волейбол / А.Г. Фурманов. – Минск: Современ. шк., 2019. – с 30-60.
9. Фидлер М. Волейбол. М., 2012, с 12-16
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.

Список литературы для детей и родителей

1. Физическая культура: учеб. Для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. Учреждений. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского – 3-е изд., испр. – М.: Просвещение, 2017., с 40-45.
2. Железняк Ю.Д Юный волейболист. – М., 2019.
3. Журнал «Физкультура в школе» № 7,8,9. 2013.
4. Журнал «Физкультура в школе» № 3. 2016.
5. Пуни А. Ц., Гурович Л. И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008. 6. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. – М.: ВМФ, 2019. – 35 с. Брошюра.
6. Толковый словарь спортивных терминов - Сост. Суслов Ф.П. и Войцеховский С.М. М., 2013
7. Матвеев Л.П. Этот многоликий, восхищающий и возмущающий спорт - Физическая культура в школе. - №1, 2019
8. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Волейбол- М., 2014

Использование электронных образовательных ресурсов в образовательном процессе:

Презентации, созданные самостоятельно:

1. «История возникновения игры волейбол»
2. «Техника безопасности на занятиях по волейболу»
3. «Правила проведения соревнований по волейболу»
4. «Тактические действия игроков в защите»
5. «Тактические действия игроков в нападении»
6. «Технические действия игроков в защите»
7. «Технические действия игроков в нападении»
8. «Волейбол в России»

9. «Поддачи, верхняя прямая, нижняя прямая и боковая»

10. «Передачи сверху и снизу»

Лицензионные образовательные ресурсы. Сайты:

1. Мир волейбола – <http://fivb.narod.ru>

2. Физические упражнения для волейболистов – www.volleyballsport.ucoz.ru

3. Советы для начинающих волейболистов – www.provolley.ru

4. «Волейбол» - спортивные видео-уроки: www.panakapitana.ru/category/volleyboll

- нижняя подача в волейболе

- перемещение в волейболе

- игра в нападении

- виды верхней передачи

- правила игры в волейбол

Система контроля результативности обучения

Тестовый контроль 1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8

Тестовый контроль 2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	4 - 6	11 - 15

	(мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).		
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6

Тестовый контроль 3 год обучения

Общезаключическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3х10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12 - 17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
3	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
4	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7

Анкета для детей

*Дорогие ребята! Просим Вас подумать и честно ответить на предложенные вопросы.
Подчеркни доводы, характеризующие твое отношение к занятиям волейболом, или дополни.*

№	Нравятся занятия потому что...	Не нравятся занятия потому что...
1.	Занятия по волейболу интересны.	Занятия не интересны.
2.	Нравится, как преподает педагог.	Не нравится как преподает педагог
3.	Занятия делают меня увереннее в себе.	После занятий испытываю напряжение.
4.	Занятия даются мне легко.	Устаю после занятий.
5.	Занятия мне интересны.	Интересны только отдельные моменты.
6.	Родители считают занятия важными.	Родители не считают занятия важными.
7.	Преподаватель часто меня хвалит.	Преподаватель редко меня хвалит.
8.	У меня хорошие отношения с педагогом.	У меня плохие отношения с педагогом.
9.	Занятия укрепляют мое здоровье.	Занятия не укрепляют мое здоровье.
10.	Ребятам интересны занятия тоже.	Ребятам неинтересны занятия.
11.	Занятия важны для моей будущей жизни	Занятия бесполезны.
12.	Я получаю удовольствие от занятий.	Мне скучно на занятиях.

Анкета для родителей

1. Ф.И.О. ребенка _____

2. Возраст _____

3. Ваш ребенок в большей мере:

- сдержанный, легко расстраивается, тихий
- чувствительный, активный, оптимистичный
- легко идет на контакт, отзывчивый, инициативный
- рассудительный, осторожный, спокойный

4. Какие кружки еще посещает Ваш ребенок _____

5. Вы выбрали волейбол потому, что:

- это полезно для здоровья
- ребенок любит двигаться
- нам порекомендовали
- ребенок должен быть занят после школы
- другое _____

6. Ваши ожидания от занятий в группе волейбола.

- формирование правильной осанки
- развитие двигательных качеств
- общее оздоровление организма
- приобрести новых друзей

7. Планируете ли Вы продолжить тренировки в других секциях

- да
- нет
- еще не решили