

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №329
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято на заседании
Педагогического Совета
Образовательного учреждения
ГБОУ лицея №329
Протокол №1
от 29 августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ лицея №329
О. А. Беляева
Приказ №54 от 29.08.2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Волейбольная секция «Грифон»

Срок освоения программы 1 год
Возраст учащихся 11-17 лет

Разработчик:
Черняев Кирилл Алексеевич,
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы волейбола» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: учащиеся 11-17 лет

Актуальность программы: обусловлен традициями школы в развитии физкультурно-спортивного направления деятельности (особенно игровых видов спорта), достижениях школы в развитии данного вида спорта (победы в турнирах различного уровня), спросом на данный вид спорта со стороны детей и родителей, растущего интереса детей и родителей к занятиям массовыми видами спорта и здоровому образу жизни, популярностью этого вида спорта в лицее № 329 и в Невском районе, а также кадровыми материальным потенциалом школы для развития волейбола. 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.

Отличительной особенностью программы /новизной (при наличии) являются программы «Основы волейбола» является то, что она предполагает возможность занятия волейболом «с нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в основной школе. Программа предполагает иной подход в работе с родителями: в данной программе предусмотрено привлечение родителей не только к участию в соревнованиях и открытых занятиях в качестве зрителей и помощников, но и реальное участие в самих занятиях волейболом совместно со своими детьми, изучение тактических и технических приемов и применение их в игре, широко применяются подвижные игры для овладения техническими приемами и развитии физических качеств учащихся. Упор в работе делается на популяризацию волейбола среди учащихся, их родителей, педагогов, выпускников школы путем организации турниров, соревнований и матчей внутри школы с целью пропаганды ЗОЖ.

Уровень освоения программы: общекультурный

Объем ДОП 72 часа

Срок освоения 1 год

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся посредством занятий волейболом, развития основных физических качеств, совершенствование личностных качеств и обеспечение гражданско-патриотического воспитания учащихся.

Задачи:

Обучающие задачи:

- Обучить учащихся базовым приёмам техники и тактики игры в волейбол;
- Изучить необходимые теоретические знания по разделу физическая культура и спорт– спортивные игры(волейбол)и истории спорта;
- научить спортивной терминологии;
- дать представление об оздоровлении организма,улучшении самочувствия,понятии «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), научить правилам закаливания организма;
- обучить учащихся тактике и стратегии игры в волейбол;

Развивающие задачи:

- развить интерес к систематическим занятиям спортом и физической культурой;
- способствовать развитию общей культуры учащихся;
- развить коммуникативные навыки;
- способствовать развитию основных физических качества посредством занятий волейболом;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Воспитательные задачи:

- формировать духовно-нравственных качеств учащихся на занятиях волейболом;
- сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность; пропагандировать здоровый образ жизни, который способствует профилактике преступности, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма среди подростков;

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	учащиеся обучены базовым приёмам техники и тактики игры в волейбол;
	изучены необходимые теоретические знания по разделу физическая культура и спорт– спортивные игры(волейбол)и истории спорта;
	освоены технические приемы волейбола.
	знают спортивную терминологию;
	имеют представление об оздоровлении организма, улучшении самочувствия, понятии «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), правилах закаливания организма;
	знают тактику и стратегию игры в волейбол;
Метапредметные	развит интерес к систематическим занятиям спортом и физической культурой;
	повышен уровень общей культуры учащихся;
	развиты коммуникативные навыки;
	развиты основных физических качества посредством занятий волейболом;

	умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку.
Личностные	Укреплены духовно-нравственных качеств учащихся на занятиях волейболом;
	Сформировано убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
	воспитаны чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
	воспитаны дисциплинированность; пропагандировать здоровый образ жизни, который способствует профилактике преступности, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма среди подростков;

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы русский язык

Форма обучения очная

Условия набора в коллектив

принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и мотивированные на занятия волейболом.

Условия формирования групп

Возможны как одновозрастные, так и разновозрастные объединения учащихся.

Количество учащихся в группе 15 человек

Формы организации занятий

Групповые,

Индивидуальные занятия

Аудиторные

Формы проведения занятий учебное занятие,

беседа, тренинг, турнир, чемпионат, спортивный праздник.

Формы организации деятельности учащихся на занятии фронтальная, групповая, индивидуальная

Материально-техническое оснащение

Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки.

Спортивный инвентарь: Волейбольные мячи на каждого обучающегося(15-16штук)

набивные мячи -на каждого обучающегося(15-16штук), перекладины для подтягивания в висе(5-7штук), стойки–ограничители(10-15штук), скакалки для прыжков на каждого обучающегося (15-16штук), волейбольная сетка, секундомер, резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося (15-16штук), гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, табло для подсчёта очков.

**Учебный план
2025-2026 год обучения**

№ темы	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение. Начальная диагностика.	1	1	2	Тестирование
2	Теоретическая подготовка	6	0	6	опрос
3	Общефизическая подготовка		10	10	Тестирование, соревнование
4	Специальная подготовка		10	10	Тестирование
5	Подвижные игры с элементами волейбола		10	10	Педагогическое наблюдение, анализ участия в мероприятиях
6	Техническая подготовка		10	10	Педагогическое наблюдение, Разбор и Анализ игры в волейбо.
7	Игровая подготовка	2	10	12	Анализ участия в мероприятиях
8	Судейская практика		6	6	Наблюдение, анализ участия в мероприятиях
9	Промежуточная диагностика	2	2	4	тестирование
10	Итоговое занятие		2	2	опрос
	ИТОГО	11	61	72	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №329
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением педагогического совета
ГБОУ лицей №329
Невского района Санкт-Петербурга
от __.__.20__ протокол №__

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора ГБОУ лицей №329
Невского района Санкт-Петербурга
_____ О.А.Беляева
от __.__.20__ №__

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Основы волейбола»
На 2025-2026 учебный год

Педагог: Черняев К.Ю.
педагог дополнительного образования

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026 год	13.09.2025	31.05.2026	36	36	72	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающие задачи:

- Обучить учащихся базовым приёмам техники и тактики игры в волейбол;
- Изучить необходимые теоретические знания по разделу физическая культура и спорт– спортивные игры(волейбол)и истории спорта;
- научить спортивной терминологии;
- дать представление об оздоровлении организма,улучшении самочувствия,понятии «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), научить правилам закаливания организма;
- обучить учащихся тактике и стратегии игры в волейбол;

Развивающие задачи:

- развить интерес к систематическим занятиям спортом и физической культурой;
- способствовать развитию общей культуры учащихся;
- развить коммуникативные навыки;
- способствовать развитию основных физических качества посредством занятий волейболом;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Воспитательные задачи:

- формировать духовно-нравственных качеств учащихся на занятиях волейболом;
- сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность; пропагандировать здоровый образ жизни, который способствует профилактике преступности, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма среди подростков;

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	учащиеся обучены базовым приёмам техники и тактики игры в волейбол;
	изучены необходимые теоретические знания по разделу физическая культура и спорт– спортивные игры(волейбол)и истории спорта;
	освоены технические приемы волейбола.
	знают спортивную терминологию;
	имеют представление об оздоровлении организма, улучшении самочувствия, понятии «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), правилах закаливания организма;
	знают тактику и стратегию игры в волейбол;
Метапредметные	развит интерес к систематическим занятиям спортом и физической культурой;
	повышен уровень общей культуры учащихся;

	развиты коммуникативные навыки;
	развиты основных физических качества посредством занятий волейболом;
	умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку.
Личностные	Укреплены духовно-нравственных качеств учащихся на занятиях волейболом;
	Сформировано убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
	воспитаны чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
	воспитаны дисциплинированность; пропагандировать здоровый образ жизни, который способствует профилактике преступности, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма среди подростков;

Содержание образовательной программы (по текущему году/периоду)

Раздел (тема):	Содержание:
Начальная диагностика -	<p>Теория: Введение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. История возникновения волейбола. История возникновения волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.</p> <p>Практика: Общая разминка</p> <p>Формы контроля: беседа, опрос, тестирование</p>
Теоретическая подготовка -	<p>Теоретическая подготовка. Правила игры. Основные правила в волейболе.</p> <p>Теоретическая подготовка. Игровое поле и инвентарь. Размер площадки. Номера на площадке. Мячи.</p> <p>Теоретическая подготовка. Судейство игры. Жесты судьи в волейболе</p> <p>Формы контроля: беседа, опрос, тестирование</p>
Общая физическая подготовка –	<p>Практика: Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.</p> <p>Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.</p> <p>Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.</p> <p>Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.</p> <p>Общая физическая подготовка. Игра “Круг за кругом”.</p> <p>Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки.</p> <p>Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.</p> <p>Подвижные игры и эстафета.</p> <p>Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища</p> <p>Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.</p> <p>Формы контроля: соревнование, тестирование</p>
Специальная подготовка –	<p>Практика: Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)</p> <p>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)</p> <p>Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.</p> <p>Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.</p>

	<p>Специальная физическая подготовка. Игра “Кому принимать подачу?”</p> <p>Пас предплечьями на точность.</p> <p>Упражнения с набивными и теннисными мячами.</p> <p>Пас из неудобного положения.</p> <p>Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.</p> <p>Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)</p> <p>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)</p> <p>Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.</p> <p>Формы контроля: тестирование, педагогическое наблюдение.</p>
Подвижные игры с элементами волейбола	<p>Практика:</p> <p>Игра с заданием. Игра волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>Игра “Кому принимать подачу?”. Игра “Круг за кругом”. Игра « Мяч в воздухе».</p> <p>Игра « Пионербол» с элементами волейбола. Игра « Передал садись». Игра с заданием. Игра волейбол по упрощенным правилам. Игра “Кому принимать подачу?” Игра « Мяч в воздухе» Игра « Пионербол» с элементами волейбола.</p> <p>Формы контроля: анализ участия, педагогическое наблюдение.</p>
Техническая подготовка	<p>Практика:</p> <p>Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)</p> <p>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Пас предплечьями в движении.</p> <p>Боковая подача. Нижняя подача. Удар по отскочившему мячу. Техническая подготовка. Передача сверху. Техника нападения. Высокая прострельная передача .Техника защиты. Пас из неудобного положения. Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия). Передача –перемещение-передача.</p> <p>Формы контроля: разбор и анализ, педагогическое наблюдение.</p>
Игровая подготовка	<p>Практика:</p> <p>Правила игры.</p> <p>Тактическая подготовка. подача и пас предплечьями. Расстановка на площадке.</p> <p>Тактические действия. Прием подачи в правой и левой задних зонах.</p> <p>Тактическая подготовка. Пас из неудобного положения. Тактика защиты.</p> <p>Умение взаимодействии с другими игроками. Тактическая подготовка. Передача безадресного мяча. Тактика нападения. Разбег и бросок. Тактическая подготовка. Верхняя подача. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тактические действия. Прием подачи в правой и левой задних зонах.</p> <p>Формы контроля: Анализ участия в мероприятии, беседа, педагогическое наблюдение.</p>
Судейская практика	<p>Практика:</p> <p>Правила игры.</p> <p>Действия главного судьи. Жесты главного судьи.</p> <p>Действия второго судьи. Действия судей на линии. Действия судьи протоколиста. Действия судьи отвечающий правильность счета в игре.</p> <p>Формы контроля: опрос, педагогическое наблюдение.</p>
Промежуточная диагностика	<p>Теория: Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку.</p> <p>Практика: Бег в течении 6-ти минут.</p> <p>Теория: Контрольные игры и испытания.</p> <p>Практика: Прыжки вверх. Бег «Елочкой». Прыжок в длину с места.</p> <p>Формы контроля: тестирование</p>
Итоговое занятие	<p>Формы контроля: опрос, выполнение заданий</p>

**Календарно-тематическое планирование
программы на 2024-2025 учебный год**

№ занятия	Наименование тем занятий	Количество часов		Даты занятий	
		теория	практика	план	факт
	Наименование разделов				
1	Введение. Начальная диагностика.	1	1	13.09.2025	
2	Теоретическая подготовка	6	0	20.09.2025 27.09.2025 4.10.2025	
3	Общефизическая подготовка		10	11.10.2025 18.10.2025 25.10.2025 1.11.2025 8.11.2025	
4	Специальная подготовка		10	15.11.2025 15.11.2025 22.11.2025 29.11.2025 06.12.2025	
5	Подвижные игры с элементами волейбола		10	06.12.2025 13.12.2025 20.12.2025 27.12.2025 17.01.2026	
6	Техническая подготовка		10	17.01.2026 24.01.2026 31.01.2026 7.02.2026 14.02.2026	
7	Игровая подготовка	2	10	21.02.2026 28.02.2026 07.03.2026 14.03.2026 21.03.2026 28.03.2026	
8	Судейская практика		6	04.04.2026 11.04.2026 18.04.2026	
9	Промежуточная диагностика	2	2	25.04.2026 16.05.2026	
10	Итоговое занятие		2	23.05.2026	
	ИТОГО 72 часа				

Методические и оценочные материалы
Методические материалы.

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы контроля
1	Введение. Начальная диагностика.	Фронтальная, индивидуальная	Словесный Практический игровой	Спортивный инвентарь	Тестирование
2	Теоретическая подготовка	Фронтальная, индивидуальная	Наглядный Словесный Практический игровой	Схемы выполнения упражнений, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, волейбольная сетка, мячи, перекладины для подтягивания в висе.	опрос
3	Общефизическая подготовка	Фронтальная, групповая	Словесный Практический игровой	гимнастическая стенка, волейбольная сетка, мячи, перекладины для подтягивания в висе.	Тестирование, соревнование
4	Специальная подготовка	Фронтальная, индивидуальная	Словесный Практический игровой	гимнастическая стенка, волейбольная сетка, мячи, перекладины для подтягивания в висе.	Тестирование
5	Подвижные игры с элементами волейбола	Фронтальная, групповая	Словесный Практический игровой	гимнастическая стенка, волейбольная сетка, мячи, перекладины для подтягивания в висе.	Педагогическое наблюдение, анализ участия в мероприятиях
6	Техническая подготовка	Фронтальная, индивидуальная	Словесный Практический игровой	Упражнения с набивными мячами	Педагогическое наблюдение, Разбор и Анализ игры в волейбол
7	Игровая подготовка	Фронтальная, индивидуальная	Словесный наглядный Практический игровой	Схемы выполнения упражнений гимнастическая стенка, волейбольная сетка, мячи,	Анализ участия в мероприятиях

				перекладины для подтягивания в висе.	
8	Судейская практика	Фронтальная, индивидуальная	Практический игровой	волейбольная сетка, мячи, гимнастическая скамейка	Опрос
9	Промежуточная диагностика	Фронтальная, индивидуальная	Практический игровой	гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, волейбольная сетка, мячи, перекладины для подтягивания в висе.	тестирование
10	Итоговое занятие				опрос

Информационные источники

1. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Айриянца, А.Г., Москва, «ФиС» 1998г.
2. Волейбол. Составитель Клещёв, Ю.Н., Москва, «ФиС» 1999г.
3. Голомазов, В.А., Ковалёв, В.Д., Мельников, А.Г. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение» 1999г.
4. Железняк, Ю.Д., Скупский, Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение». 2000г.
5. Коробейников, Н.К., Михеев, А.А., Николенко, И.Г. Физическое воспитание. М. Высшая школа 2010г.
6. Клещёв, Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1999г.
7. Основы волейбола, составитель Чехов О. Москва. «ФиС» 1999г.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, итоговый контроль.

Входная диагностика проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей учащихся и определения физических качеств - скорости, силы, выносливости, гибкости, координации движений, ориентировке в пространстве. (общительность, творческие способности).

Формы:

- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ беседа;
- ✓ выполнение практических заданий

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного периода для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Итоговая диагностика проводится в конце освоения программы.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: *входной, текущий, итоговый контроль.*

Входной контроль: оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в группу, проводится на первом занятии.

Текущий контроль: оценка уровня и качества освоения разделов и тем программы, осуществляющийся на занятиях в течении всего периода обучения.

Формы контроля:

Педагогическое наблюдение, разбор и анализ игры в волейбол

Итоговый контроль: оценка уровня и качества освоения программы по завершению всего периода обучения, проводится на итоговом занятии.

Формы контроля: разбор и анализ игры в волейбол

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и навыков, возможностей детей и определения их природных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации).

Формы: наблюдение, тестирование.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком по 5 параметрам: бег 30м, прыжки через скакалку (за 45 сек), прыжок в длину с места, метание мяча на дальность.

К ним добавляется техническая подготовка (промежуточная аттестация, итоговая аттестация): верхняя подача, передача сверху, прием снизу.

Во время проведения диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня физических качеств учащихся», пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров:

Начальный уровень 1 балл. Средний уровень 2 балла. Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов:

4-7 баллов – начальный уровень. 8-12 баллов – средний уровень. 13-15 баллов – высокий уровень.

Текущий контроль отслеживается на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы развития личностных качеств учащихся

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- устный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- игровые задания;
- зачет по судейству игры в волейбол;

Среди критериев, по которым оценивается качество игры в волейбол, выделяются:

- техника подачи мяча в волейболе;
- техника приема мяча в волейболе;
- техника паса мяча(передача);
- умение взаимодействовать с партнерами в игре;
- морально-волевая составляющая игры (уверенность в себе, поддержка партнера).