

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 363 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ гимназия №363

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол №1 от 26.08.2025



УТВЕРЖДЕНА»

Приказ № 251 от 26.08.2025

Директор ГБОУ гимназия №363

Акатова И.Б.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11- 17 лет

Срок освоения: 2 года

Разработчик  
педагог дополнительного образования  
Матьянов Александр Николаевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – ДОП) – **физкультурно-спортивная**

**Адресат программы:** обучающиеся 11-17 лет

**Актуальность:** Состоит в том, что в современных условиях правительство страны и Министерство образования уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровление, физическое и психическое развитие школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой педагогической целесообразности работы по программе «Волейбол».

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Объем и срок освоения программы:** 144 часа, 72 дня.

**Цель программы** – формирование и развитие у обучающихся общих, специальных физических способностей и навыков, позволяющих им в дальнейшем заниматься волейболом на профессиональном уровне, формирование силы воли, целеустремленности, ответственности и умение проявить себя в коллективе.

### **Задачи программы:**

#### ***обучающие:***

- обучать навыкам базовых двигательных действий и их вариативном использовании в учебных занятиях;
- расширять двигательный опыт обучающихся посредством движений различной координационной сложности;
- содействовать правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать уровень специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

#### ***развивающие:***

- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- развивать коммуникативные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память.

***воспитательные:***

- формировать интерес школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- расширять границы двигательной активности обучающихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- воспитывать гармонично развитых активных членов общества;
- формировать знания о здоровом образе жизни.

**Планируемые результаты.**

***личностные:***

*у обучающихся сформируется*

- настойчивость в достижении поставленных целей.
- потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;
- чувство коллективизма и товарищества;

***метапредметные:***

*у обучающихся разовьются*

- воображение, произвольное внимание, зрительная память, периферийное зрение;
- основные физические качества, двигательные умения и навыки;

*обучающиеся научатся*

- анализировать полученные результаты (и отрицательные, и положительные);
- делать соответствующие выводы.

***предметные:***

*обучающиеся будут знать:*

- виды передач и технику их выполнения;
- виды подач;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- основные тенденции развития мирового и отечественного волейбола;
- правила игры в волейбол;
- правила оказания первой помощи;
- тактические схемы игры.

*будут уметь:*

- выполнять основные виды приемов и передач мяча;
- выполнять упражнения по передачи мяча в парах и группах;
- оказывать первую помощь;
- выполнять подачи в различные зоны;
- владеть техникой перемещений;
- играть по правилам волейбола.

**Организационно-педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации программы** – государственный язык РФ - русский язык.

**Форма обучения** – очная.

**Условия набора:** принимаются все желающие на основе заявления о вступлении и при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Условия формирования групп:** группа формируется разновозрастная (11-17 лет)

**Форма организации и проведения занятий:** группа по 1 часу 2 раза в неделю. Всего - 144 часа, 72 дня.

**Особенности организации образовательного процесса:** Итогом реализации данной

программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью игры в волейбол.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- Сетка волейбольная
- Стойки волейбольные
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Мячи набивные
- Секундомер
- Гантели различной массы
- Мячи волейбольные
- Рулетка
- спортивный зал,
- школьный стадион с беговыми дорожками.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ итогового оценивания
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	4	4	-	Педагогическое наблюдение, устный опрос
2	Общая физическая подготовка	24	2	22	Контрольные тесты и упражнения
3	Специальная физическая подготовка	38	2	36	Контрольные тесты и упражнения
4	Техническая подготовка	21	2	19	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
5	Тактическая подготовка	41	2	39	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
6	Контрольное тестирование	12	3	9	сдача контрольных нормативов
7	Итоговое занятие	4		4	Игра в волейбол
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

### Условия реализации программы 1-го года обучения

Наименование этапа	Год обучения	Класс для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во разв неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в период с сентября - июнь
Этап начальной подготовки	1	5-9	15	2	4	72

### Условия реализации программы 2-го года обучения

Наименование этапа	Год обучения	Класс для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во разв неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в период с сентября - июнь
Этап начальной спортивной специализации	2	5-10	15	2	4	72

## **Рабочая программа.**

### **Задачи программы:**

#### ***обучающие:***

- обучать навыкам базовых двигательных действий и их вариативном использовании в учебных занятиях;
- расширять двигательный опыт обучающихся посредством движений различной координационной сложности;
- содействовать правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать уровень специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

#### ***развивающие:***

- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- развивать коммуникативные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память.

#### ***воспитательные:***

- формировать интерес школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- расширять границы двигательной активности обучающихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- воспитывать гармонично развитых активных членов общества;
- формировать знания о здоровом образе жизни.

## **Содержание.**

### **Вводное занятие**

Теория.

Инструктаж по охране труда. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы секции на год. Знакомство с традициями и правилами секции на год. Формы, последовательность и этапы обучения волейболистов. Действующие правила игры. Методика судейства. Терминология и жестикуляция. Правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Планирование и контроль спортивной подготовки. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положения о соревнованиях. Правила пляжного волейбола. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка обучающегося. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

Практика.

Упражнения по общефизической подготовке. Игры на знакомство с группой.

### **1. Общая физическая подготовка**

Теория.

Правила поведения и ОТ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила

игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Практика.

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метание. Акробатические упражнения.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями
- Эстафеты без предметов и с мячами
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Упражнения для развития прыгучести
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам
- Упражнения для развития взрывной силы

## **2. Специальная физическая подготовка**

Теория.

Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитательной быстроты ответных действий.

Практика.

Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки.

- Подготовительные упражнения для рук. Упражнения для укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивание от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног.
- Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.
- Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.
- Прыжки через скамейку с ведением мяча.
- Передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости

## **3. Техническая подготовка**

Теория.

Правила безопасного выполнения приема и подачи мяча. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовки. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика.

Техника выполнения нижнего приема: совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.

Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема.

Поведение игрока при выполнении приема. Техника выполнения верхнего приема: правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног обучающегося при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на

практике вовремя командной игры в волейбол. Техника выполнения нижней прямой подачи: правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев обучающегося при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами. Туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника выполнения верхней прямой подачи: выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника выполнения нижней боковой подачи: правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару: понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной подачи. Упражнение на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника выполнения нападающего удара: понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движениями руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

#### **4. Тактическая подготовка**

Теория.

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Определение эффективности игры в нападении и защиты игроков и команды в целом.

Практика.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар;
- Совершенствование технико-тактических действий нападающего игрока (блок-аут);
- Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах;
- Упражнения на расслабления и растяжения;
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;

Обучение тактике подач, в прыжке СФП. Обучение тактике нападения:

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.

Обучение тактике защиты:

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);



- Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).

## **5. Контрольное тестирование**

Теория.

Просмотр видеоматериалов. Обсуждение соревнований. Определение тактических задач.

Практика.

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры с командами соседних школ.

## **6. Итоговое занятие**

Практика. Выполнение итогового испытания. Контроль.

Зачет.

### **Планируемые результаты.**

#### ***личностные:***

*у обучающихся сформируется*

- настойчивость в достижении поставленных целей.
- потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;
- чувство коллективизма и товарищества;

#### ***метапредметные:***

*у обучающихся разовьются*

- воображение, произвольное внимание, зрительная память, периферийное зрение;
- основные физические качества, двигательные умения и навыки;

*обучающиеся научатся*

- анализировать полученные результаты (и отрицательные, и положительные);
- делать соответствующие выводы.

#### ***предметные:***

*обучающиеся будут знать:*

- виды передач и технику их выполнения;
- виды подач;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- основные тенденции развития мирового и отечественного волейбола;
- правила игры в волейбол;
- правила оказания первой помощи;
- тактические схемы игры.

*будут уметь:*

- выполнять основные виды приемов и передач мяча;
- выполнять упражнения по передачи мяча в парах и группах;
- оказывать первую помощь;
- выполнять подачи в различные зоны;
- владеть техникой перемещений;
- играть по правилам волейбола.

Календарно – тематический план 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ итогового оценивания
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Охрана труда Правила поведения. Режим. Оборудование и инвентарь. Этапы развития спортивных игр. Общие основы волейбола. Правила игры..	2	2	-	Педагогическое наблюдение, устный опрос
2	Общая физическая Подготовка Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в длину (контрольный норматив). Упражнения для мышц ног. Бег с изменениями. направления. Упражнения с гантелями для различных групп мышц. Игры с мячом, с метанием, игры на быстроту реакции. Упражнения для развития скоростно-силовых и скоростных качеств. передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча.	11	1	10	Контрольные тесты и упражнения
3	Специальная физическая Подготовка Передвижения волейболиста. Расстановка игроков на площадке. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Комбинированные упражнения по круговой системе. Упражнения для развития прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам	12	1	11	Контрольные тесты и упражнения

4	<p>Техническая подготовка</p> <p>Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча. Правильной моторикой движений по отношению к мячу, партнеру, сопернику. Правила безопасного выполнения приема и подачи мяча. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Техника выполнения нижнего приема</p> <p>Подвижные игры с волейбольным мячом.</p> <p>Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Техника выполнения верхнего приема: правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног обучающегося при выполнении верхнего приема.</p> <p>Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника выполнения нижней прямой подачи: правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев обучающегося при выполнении нижней прямой подачи.</p> <p>Техника выполнения верхней прямой подачи: выполнение набрасывания мяча на удар.</p> <p>Техника выполнения нижней боковой подачи: правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи.</p>	20	1	19	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
---	--	----	---	----	--

5	<p>Тактическая подготовка</p> <p>Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Определение эффективности игры в нападении и защиты игроков и команды в целом.</p> <p>Обучение и совершенствование индивидуальных действий.</p> <p>Обучение групповым взаимодействия.</p> <p>Обучение технике передаче в прыжке.</p> <p>Обучение тактике подач, в прыжке СФП. Обучение тактике нападения.</p> <p>Обучение тактике защиты.</p>	21	1	20	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
	<p>Контрольное тестирование</p> <p>Просмотр видеоматериалов.</p> <p>Обсуждение соревнований.</p> <p>Определение тактических задач. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры с командами соседних школ.</p>	6	2	4	сдача контрольных нормативов
	<p>Итоговое занятие</p> <p>Выполнение итогового испытания. Контроль. Зачет.</p>	2		2	Игра в волейбол
	ИТОГО	72	8	66	

## **Методические и оценочные материалы**

### **Методические материалы:**

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятие состоит из 4 частей: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 –10% , основной – 80–85% и заключительной – 5 –13% Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 90 мин. используется следующая схема его распределения:

- |   |            |
|---|------------|
| - теоретическая подготовка                      | 5-10 мин.  |
| - обязательный комплекс упражнений (в разминке) | 10-15 мин; |
| - тренировочные задания                         | 20-55 мин; |
| - закрепление в игровой форме                   | 55-90 мин; |

Закрепление тренировочного процесса, проходит в виде двухсторонней игры.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание занимающихся на правильное выполнение всех заданных движений.

На протяжении подготовки обучающихся педагог формирует у занимающихся, прежде всего, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями игроков настраивают не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования - это средство контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, педагог делает вывод о сформированности у них необходимых качеств.

#### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:**

1. Словесные методы обучения. Устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.
2. Наглядные методы обучения. Показ (педагог исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений). Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ, игры мастеров по баскетболу).
3. Практические методы обучения. Отработка технических приемов игры. Тренировочные игры с элементами отрабатываемого технического действия. Товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

#### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

1. Объяснительно-иллюстративный методы обучения: объяснение и показ педагогом тактико-технических действий игры.
2. Репродуктивные методы обучения: воспроизведение обучающимися элементов тактико-технических действий игры.
3. Частично-поисковые методы обучения: реализация ребенком собственного видения своей позиции в игре.

Нормативы для обучающихся. (см.приложение)

## **Литература**

Для педагога

1. Федеральным закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Санитарными правилами СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020г.
3. Распоряжением 701-р «Об утверждении примерного положения об отделении

дополнительного образования» от 14.03.2016г.

4. Приказом №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г.
5. Распоряжением №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022г.
6. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3.
7. Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
8. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
9. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 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».
11. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
13. Уставом и иными локальными актами Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 311 с углубленным изучением физики Фрунзенского района Санкт-Петербурга.
14. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
15. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
16. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
17. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
18. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
19. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для обучающихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

### **Формы контроля**

1. наблюдение за выполнением заданий на занятии;

2. рейтинг участия обучающихся в мероприятиях объединения, ОДОД, школы;
3. участие в соревнованиях

### Критерии освоения программы.

Уровень освоения.	Выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
не зачет	Не выполнил и выполнил с грубыми ошибками
зачет	Не выполнил и выполнил с ошибками
зачет	Выполнил с незначительными ошибками
зачет	Выполнил без ошибок

Приложение

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;  
С - средний показатель;  
В - высокий показатель;

### Аттестационные нормативы

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
3.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35