

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

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:

Матьянов Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Данная программа относится к программам *физкультурно-спортивной направленности*.

Адресат программы – для обучения по программе принимаются обучающиеся с 11 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. В группы принимаются все желающие без специального отбора.

Актуальность программы.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Уровень освоения программы – базовый.

Объём и срок освоение программы: программа рассчитана на два года, всего 144 часа, 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Наполняемость групп: первый год обучения – не менее 15 человек, второй год обучения – не менее 12 человек.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Обучающие:

- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развивающие:

- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Планируемые результаты:

Личностные:

Учащиеся получают возможность сформировать:

- культуру здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения,

- снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

Предметные:

- рассматривать волейбол как часть физической культуры, средство своего физического и интеллектуального развития;
- определять базовые понятия и термины игры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий волейболом, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать;
- использовать занятия волейболом и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий волейболом;

Метапредметные:

- у учащиеся будут сформированы: способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации – государственный язык РФ – русский.

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в хорошо убранном проветриваемом спортивном зале.

Условия набора: В группы 1 года обучения принимаются все желающие дети без предварительного отбора (на основании заявлений родителей).

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия.

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

Задачи.

Обучающие:

- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развивающие:

- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание изучаемого курса

Учебный план

№ п / п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2	

2	Техника перемещений. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2	1	1
3	Общеразвивающие упражнения. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с мячами. ОРУ в парах. ОРУ с гимнастической скакалкой.	10		10
4	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	11	1	10
5	Техническая подготовка (ТП). Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники нижнего приема мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча. (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	8	1	7
6	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	13		13
7	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	12	1	11
8	Судейская практика	2	2	

9	Организация и проведение соревнований	2		2
	Итого:	62	8	54

1.5.Содержание учебного плана

1. Введение (2 часа)

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.Правила игры. (2ч.)

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.Режим дня спортсмена. (2ч.)

2. Техника перемещений. (2часа)

Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. (2ч.)

3. Общеразвивающие упражнения (10 часов)

ОРУ на месте без предметов (2ч.)

ОРУ в движении без предметов (2ч.)

ОРУ с мячами (2ч.)

ОРУ в парах (2ч.)

ОРУ с гимнастической скакалкой(2ч.)

4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Практика (10 часа)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты.

Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки

рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добегал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются

попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

5. Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники нижнего приема мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча. (1 ч.)

Практика (7 часов)

Стойки и перемещения игрока. Основная, низкая, ходьба, бег. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). (1 ч.)

Подачи снизу. Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. (1 ч.)

Прямые нападающие удары. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. (1 ч.)

Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. (1 ч.)

Защитные действия (блоки, страховки).

Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока. (1 ч.)

Блоки. Одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). (1 ч.)

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (13 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов,

скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.(1ч.)

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой.(1ч.)

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.(1ч.)

Акробатические упражнения. Группировка в приседе. Сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных И.П. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.(1ч.)

Подвижные и спортивные игры.(8ч.)

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).(1ч.)

7. Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (10 часов)

1. Подача мяча.

Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. (1ч.)

Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.(1ч.)

Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.(1ч.)

2. Передача мяча.

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (1ч.)

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (1ч.)

Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.(1ч.)

Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с

перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.(1ч.)

3. Техника приёмов мяча.

Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.(1ч.)

Прием и передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча сверху двумя руками в зоны соперника. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.(2ч.)

8. Судейская практика. (2 часа)

Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.

9. Организация и проведение соревнований.(2часа)

Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 5-11 классов.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Планируемые результаты

Планируемые результаты:

Личностные:

Учащиеся получат возможность сформировать:

- культуру здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения,
- снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

Предметные:

- рассматривать волейбол как часть физической культуры, средство своего физического и интеллектуального развития;
- определять базовые понятия и термины игры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий волейболом, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать;
- использовать занятия волейболом и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий волейболом;

Метапредметные:

- у учащиеся будут сформированы: способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

Календарно-тематический план.

1 год обучения.

№	Наименование тем	Количество часов	План.дата	Факт.дата
1	Вводное занятие. Теория: инструктаж по Т.Б.	1		
2	Теория: Правила игры в волейбол. Практика: Учебная игра.	1		
3	Теория: Правила игры в волейбол. Практика: Учебная игра.	1		
4	Теория: Правила игры в волейбол. Практика: Учебная игра.	1		
5	Теория: Действие без мяча: имитация передачи мяча. Практика: Учебная игра.	1		

6	Теория: Действие без мяча: имитация передачи мяча. Практика: Учебная игра	1		
7	Теория: Действия без мяча: имитация нападающего удара. Практика: Игра.	1		
8	Теория: Действия без мяча: имитация нападающего удара. Практика: Игра.	1		
9	Теория: Правила игры в волейбол. Практика: Учебная игра.	1		
10	Теория: Правила игры в волейбол. Практика: Учебная игра.	1		
11	Теория: Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Практика: Учебная игра.	1		
12	Теория: Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Практика: Учебная игра.	1		
13	Теория: Подача мяча: верхняя боковая. Практика: Учебная игра.	1		
14	Теория: Подача мяча: верхняя боковая. Практика: Учебная игра.	1		
15	Теория: Правила игры в волейбол. Практика: Учебная игра.	1		
16	Теория: Правила игры в волейбол. Практика: Учебная игра.	1		
17	Теория: Передача мяча: сверху двумя руками с места. Практика: Учебная игра.	1		
18	Теория: Передача мяча: сверху двумя руками с места. Практика: Учебная игра.	1		
19	Теория: Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Практика: Игра.	1		
20	Теория: Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Практика: Игра.	1		
21	Теория: Передача мяча: из зоны в зону. Практика: Учебная игра.	1		
22	Теория: Передача мяча: из зоны в зону. Практика: Учебная игра.	1		
23	Практика: Учебная игра.	1		
24	Практика: Учебная игра.	1		
25	Теория: Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Практика: Игра.	1		
26	Теория: Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Практика: Игра	1		
27	Теория: Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками.	1		

	Практика: Игра.			
28	Теория: Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Практика: Игра.	1		
29	Теория: Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Практика: Игра.	1		

30	Теория: Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Практика: Игра.	11		
31	Теория: Передача мяча: сверху из глубины площадки. Практика: Учебная игра.	1		
32	Теория: Передача мяча сверху из глубины площадки. Практика: Учебная игра.	1		
33	Теория: Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Практика: Учебная игра.	1		
34	Теория: Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Практика: Учебная игра.	11		
35	Теория: Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1		
36	Теория: Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1		
37	Теория: Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Практика: Учебная игра.	1		
38	Теория: Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Практика: Учебная игра.	1		
39	Теория: Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Практика: Учебная игра.	1		
40	Теория: Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Практика: Учебная игра.	1		
41	Теория: Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2.	1		

	Практика: Игра.			
42	Теория: Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Практика: Игра	1		
43	Теория: Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Практика: Учебная игра.	1		
44	Теория: Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Практика: Учебная игра.	1		
45	Теория: Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Практика: Учебная игра.	1		
46	Теория: Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Практика: Учебная игра.	1		
47	Теория: Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Практика: Игра.	1		
48	Теория: Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Практика: Игра.	1		
49	Теория: Блокирование нападающих ударов: одиночных и групповых в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Практика: Учебная игра.	1		
50	Теория: Блокирование нападающих ударов: одиночных и групповых в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Практика: Учебная игра.	1		
51	Теория: Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Практика: Учебная игра.	1		
52	Теория: Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Практика: Учебная игра.	1		
53	Теория: Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Практика: Учебная игра.	1		
54	Теория: Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку.	1		

	Практика: Учебная игра.			
55	Теория: Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Практика: Учебная игра.	1		
56	Теория: Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Практика: Учебная игра.	1		
57	Теория: Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1		
58	Теория: Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1		
59	Теория: Выбор места для выполнения нападающего удара. Практика: Игра.	1		
60	Теория: Выбор места для выполнения нападающего удара. Практика: Игра.	1		
61	Теория: Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Практика: Игра.	1		
62	Теория: Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Практика: Игра.	1		
63	Теория: Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Практика: Учебная игра.	1		
64	Теория: Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Практика: Учебная игра.	1		
65	Теория: Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Практика: Игра.	1		
66	Теория: Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Практика: Игра.	1		
67	Теория: Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Практика: Учебная игра.	1		
68	Теория: Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Практика: Учебная игра.	1		
69	Теория: Система игры в защите. Практика: Учебная игра	1		

70	Теория: Система игры в защите. Практика: Учебная игра	1		
71	Практика: Соревнования между группами.	1		
72	Практика: Соревнования между группами.	1		

2 год обучения.

№	Наименование тем	Количество часов	План.дата	Факт.дата
1	Комплектование группы. Теория: Вводный инструктаж по ТБ	1		
2	Теория: Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	1		
3	Теория: Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей. Практика: Учебная игра.	1		
4	Теория: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
5	Теория: Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
6	Теория: Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
7	Теория: Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
8	Теория: Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
9	Теория: Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
10	Теория: Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		

11	Теория: Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
12	Теория: Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
13	Теория: Командные действия. Практика: Учебная игра	1		
14	Теория: Командные действия. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
15	Теория: Групповые действия волейболистов. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
16	Теория: Групповые действия волейболистов. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
17	Теория: Групповые действия волейболистов. Практика: Учебная игра.	1		
18	Теория: Групповые действия волейболистов. Практика: Учебная игра	1		

19	Теория: Перемещение игроков при приёме мяча. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
20	Практика: Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.	1		
21	Практика: Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.	1		
22	Практика: Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.	1		
23	Практика: Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.	1		
24	Практика: Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.	1		
25	Теория: Перемещение игроков при приёме мяча. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
26	Теория: Перемещение игроков при приёме мяча. Практика: Учебная игра.	1		
27	Теория: Приём подачи. Практика: Учебная игра.	1		
28	Теория: Приём подачи. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
29	Теория: Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
30	Теория: Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	1		

31	Теория: Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	1		
32	Теория: Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	1		
33	Теория: Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	1		
34	Теория: Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	1		
35	Теория: Приём подачи Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
36	Теория: Приём подачи Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
37	Теория: Приём подачи Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
38	Теория: Приём подачи Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
39	Теория: Приём подачи Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
40	Теория: Приём подачи Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
41	Теория: Верхняя прямая подача. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
42	Теория: Верхняя прямая подача. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
43	Теория: Верхняя прямая подача с вращением. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
44	Теория: Верхняя прямая подача с вращением. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
45	Теория: Верхняя прямая подача с вращением. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		

46	Теория: Верхняя прямая подача с вращением. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
47	Теория: Верхняя прямая подача в прыжке. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
48	Теория: Верхняя прямая подача в прыжке. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
49	Теория: Верхняя прямая подача в прыжке. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
50	Теория: Верхняя прямая подача в прыжке. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
51	Теория: Верхняя прямая подача в прыжке. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		

52	Теория: Верхняя прямая подача в прыжке. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
53	Теория: Атакующие удары Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
54	Теория: Атакующие удары Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
55	Теория: Прямой нападающий удар. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
56	Теория: Прямой нападающий удар. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
57	Теория: Нападающий удар с поворотом туловища Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
58	Теория: Нападающий удар без поворота туловища Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
59	Практика: Упражнения на развитие прыгучести.	1		
60	Практика: Упражнения на развитие прыгучести.	1		
61	Практика: Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.	1		
62	Теория: Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
63	Теория: Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
64	Теория: Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
65	Теория: Групповые тактические действия в нападении: Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
66	Теория: Групповые тактические действия в нападении: Практика: Упражнения. Учебная игра.	1		
67	Теория: Система игры в защите «углом вперед» Практика: Учебная игра.	1		
68	Теория: Организация и судейство учебно-тренировочных игр,	1		
69	Практика: Организация и проведение соревнований на первенство школы	1		

70	Практика: Организация и проведение соревнований на первенство школы	1		
71	Практика: Организация и проведение соревнований на первенство школы	1		
72	Практика: Организация и проведение соревнований на первенство школы	1		

Формы учёта знаний и умений.

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
5	Стенка гимнастическая	Г
6	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
7	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
8	Палка гимнастическая	К
9	Мячи волейбольные	К
10	Скакалка детская	К
11	Обруч детский	Г
12	Жилетки игровые	Г
13	Сетка волейбольная	Д
14	Аптечка	Д
15	Конус сигнальный	Г
16	Насос ручной	Д
17	Секундомер	Д
18	Площадка игровая волейбольная	Д

Литература для учителя

- 1.Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
- 2.Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
- 3.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
- 4.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростовн/Д: «Феникс», 2001 г.
- 6.Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- 7.Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
- 8.Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
- 4.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
- 6.Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

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.

**Календарный учебный график на
2025-2026 учебный год**

к дополнительной общеразвивающей программе

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 2 года

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий (в неделю)
1 год	01.09.25	22.05.25	36	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.25	22.05.26	36	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу