

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229 АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

---

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 17.06 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № В29 от 17.06 2025 г.

Директор ГБОУ средней школы №229

Н.А.Петрова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Волейбол»**

возраст учащихся: 12-17 лет  
срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Трухин Алексей Анатольевич  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2025

## **Пояснительная записка:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям, федеральных и региональных нормативных документов, локальных нормативных документов образовательной организации.

### **Направленность и уровень освоения:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», относится к физкультурно-спортивной направленности.

### **Адресат:**

Для учащихся 12-17 лет, желающим получить навыки владения игры, имеющим допуск врача.

### **Актуальность программы:**

Программа отвечает социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и родителей с учетом анализа социальных проблем, педагогического опыта и детского или родительского спроса. Программа разработана в интересах и в соответствии с запросами современных учащихся с учетом требований родителей, ориентирована на обучение и получение знаний и опыта в области физической культуры. Групповые занятия помогают учащимся быстрее справиться со своими комплексами, проблемами общения, способствуют раскрытию скрытых возможностей учащегося и демонстрации своих способностей и полученных умений на публике. Программа способствует расширению и углублению знаний по волейболу.

Волейбол—это спортивная игра, отличающаяся динамической скоростно-силовой работой переменной мощности. Деятельность волейболиста характеризуется сменой игровых ситуаций, а физические нагрузки во время игры протекают с переменной интенсивностью, что даёт возможность учащимся успешно обладать игровыми приёмами.

**Уровень освоения программы** общекультурный.

### **Объем и срок освоения программы**

Всего 216 часов. Первый год обучения 72 часа. Второй год обучения 144 часа в год, для детей 12-17 лет, срок освоения 2 года.

### **Отличительные особенности**

Многообразие движений при игре в волейбол является эффективным средством для устранения недостатков в физическом развитии учащихся и способствует повышению их деятельной активности. Занятия волейболом вырабатывает такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость. Все движения, применяемые в волейболе, носят естественный характер.

### **Цель и задачи программы:**

#### **Цель программы:**

Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления учащихся посредством занятий волейболом.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих групп **задач:**

**Развивающие:**

- Развивать способность владения мячом.
- Развивать физические способности
- Разучивать и совершенствовать индивидуальные тактические действия.

**Образовательные:**

- Научить выполнять самостоятельно упражнения.
- Научить правильно выполнять технические приёмы
- Научить применять изученный материал в игре.
- Изучить правила игры, приобрести навыки судейства соревнований
- Укрепить здоровье, способствовать к развитию физических качеств у учащихся.

**Воспитательные:**

- Воспитывать чувство коллективизма.
- Воспитывать ответственность выполненных действий в игре.
- Воспитание нравственных и волевых качеств

**Планируемые результаты**

**Предметные**

- Изучить правила игры, приобрести навыки судейства соревнований
- Укрепить здоровье, повысить физическое развитие, работоспособность учащихся.

**Метапредметные**

**Коммуникативные:**

- умение формулировать точку зрения;
- умение определить общую цель и пути ее достижения.

**Познавательные:**

- умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.
- умение психологически не подавляться в игровой ситуации.
- умение применять изученные технические приёмы.

**Регулятивные:**

- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;

-работа над техническими приёмами

### Личностные

- формирование ценностных ориентаций (саморегуляция, мотивация, достижение и др.).

-самосовершенствование

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации: реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Обучение с использованием дистанционных технологий выполняет дополнительные дидактические функции и, соответственно, расширяет возможности обучения; позволяет повысить качество образования за счет увеличения доли самостоятельного освоения материала, что обеспечивает выработку таких качеств, как самостоятельность, ответственность, организованность и умение реально оценивать свои силы и принимать взвешенные решения. Таким образом, использование дистанционных образовательных технологий актуально в процессе внедрения ФГОС. Дистанционное обучение – способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и учащимся. Необходимость в таком методе обучения обусловлена различными факторами, среди которых можно назвать:

- потребность в интерактивном взаимодействии учеников и педагога;
- работа с часто болеющими детьми;
- работа с обучающимися во время активированных дней или карантина;
- работа с одаренными детьми;
- увлекательные задания с целью повторения (кроссворды, ребусы и др.);
- участие в дистанционных олимпиадах, конкурсах, проектах и т.п.

Дистанционное обучение происходит в режиме онлайн и включает такие формы, как видеозанятия, чаты с преподавателем. Учащиеся работают через электронно-информационные ресурсы, персональные сайты.

**Условия набора и формирования групп:** принимаются все желающие, которые имеют медицинский допуск. Группы разновозрастные, допускается дополнительный набор

Количество учащихся в группе:

1 год – 16 человек;

2 год – 15 человек

Программа допускает повторное обучение учащихся по личному желанию.

Условия дополнительного добора на 2-ой и последующих годов обучения:

- в течение года допускается дополнительный набор на основании собеседования и с обязательной разработкой индивидуального маршрута по прохождению пропущенных тем.

- в группах 2-го года обучения может быть осуществлен дополнительный набор после проведения первичной диагностики(анкетирования).

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется круглогодично («образование без каникул»), поскольку в летний период в ее рамках

осуществляется: самостоятельная творческая деятельность учащихся, выполнение заданий по пройденному материалу.

**Формы организации и проведения занятий:** групповая.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

При реализации программы используются следующие **педагогические технологии:**

- технология группового и коллективного взаимодействия
- здоровьесберегающие технологии
- игры

**Материально-техническое обеспечение программы:**

Характеристика помещения

- помещение для занятий волейболом (спортивный зал)

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно – гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения. В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности.

Необходимые материалы,

- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная
- Набивные мячи
- Скакалки

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа позволяет воспитать гармоничного, всесторонне развитого человека. Организация образовательного процесса при реализации данной программы, отвечает потребностям современных учащихся во всестороннем развитии и формировании здоровой личности.

Выбранные формы занятий, такие как: беседа, практикум, позволяют максимально отработать практические навыки, усвоить теоретический материал и выработать навыки публичных выступлений.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие; правила техники безопасности история возникновения волейбола	4	3	1	Беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка	29	5	24	Беседа, показ
3	Техническая подготовка	20	4	16	Беседа, показ
4.	Тактическая подготовка	13	4	9	Беседа, показ
5.	Соревнования	4	1	3	Беседа, показ
6.	Сдача учебных нормативов	2	1	1	Беседа, показ
Итого часов		72	18	54	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие ;правила техники безопасности, повторение правил волейбола	4	4		Беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка	44	6	38	Беседа, показ
3	Техническая подготовка	52	12	40	Беседа, показ
4	Тактическая подготовка	26	4	22	Беседа, показ
5	Соревнования	12	2	10	Беседа, показ
6.	Сдача учебных нормативов	6	2	4	Беседа, показ
Итого часов		144	30	114	

## Календарный учебный график

<u>Год</u> <u>обучения</u>	<u>Дата</u> <u>начала</u> <u>обучения</u> <u>по</u> <u>программе</u>	<u>Дата</u> <u>окончания</u> <u>обучения</u> <u>по</u> <u>программе</u>	<u>Всего</u> <u>учебных</u> <u>недель</u>	<u>Количество</u> <u>учебных</u> <u>часов</u>	<u>Режим</u> <u>занятий</u>
<u>1 год</u>	<u>01.09.2025</u>	31.05.2026	<u>36 недель</u>	<u>72</u>	<u>1 раз в</u> <u>неделю</u> <u>по 2 часа</u>
<u>2 год</u>	<u>01.09.2025</u>	31.05.2026	<u>36 недель</u>	<u>144</u>	<u>2 раза в</u> <u>неделю</u> <u>по 2 часа</u>
<u>Итого</u>				<u>216 часов</u>	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229 АДМИРАЛТЕЙСКОГО  
РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

---

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 17.06. 2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 132 от 17.06. 2025г.

Директор ГБОУ средней школы №229

Н. А. Петрова



**Рабочая программа**

**«Волейбол»**

возраст учащихся: 12-17 лет

срок реализации: 1 год

1 год обучения

Разработчик:

Трухин Алексей Анатольевич

педагог дополнительного образования

2025г.



## **Задачи 1 года обучения:**

### **Образовательные**

- Изучить правила игры, приобрести навыки судейства соревнований
- Укрепить здоровье, повысить физическое развитие, работоспособность учащихся.

### **Развивающие**

- разучивать технические приёмы.
- Разучивать и совершенствовать индивидуальные тактические действия

### **Воспитывающие**

- Воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитание нравственных и волевых качеств.

## **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

### **Личностные**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими

### **Коммуникативные:**

- умение формулировать точку зрения;
- умение определить общую цель и пути ее достижения.

### **Познавательные:**

- умение осуществлять логическое действие в игровой ситуации.
- умение психологически не подавляться в игровой ситуации.
- умение применять изученные технические приёмы.

### **Регулятивные:**

- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения, изученного;
- работа над техническими приёмами

## **Особенности 1 года обучения**

Учащиеся должны уметь выполнять технические приёмы и понять, что такое коллективная ответственность, проявить умение трудиться, подчиняться общим интересам.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Корректировка
1	Инструктаж по т.б (волейбол)	
2	Инструктаж по т.б (волейбол)	
3	Ору, подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	
4	Ору, подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	
5	Ору, стойка волейболиста, перемещения, эстафета	
6	Ору, стойка волейболиста, перемещения, эстафета	
7	Ору, скачок, бег, падение на бедро.	
8	Ору, скачок, бег, падение на бедро	
9	Ору, бег на короткие дистанции, падение с перекатом на груди	
10	Ору, бег на короткие дистанции, падение с перекатом на груди	
11	Ору, прыжки с места и с разбега, эстафетный бег.	
12	Ору, прыжки с места и с разбега, эстафетный бег.	
13	Ору, специальные гимнастические упражнения, кувырки, повороты.	
14	Ору, специальные гимнастические упражнения, кувырки, повороты.	
15	Стойка и перемещения волейболиста.	
16	Стойка и перемещения волейболиста.	
17	Ору, кувырки, упражнение на формирование осанки, подвижная игра «рыбак и рыбки».	
18	Ору, кувырки, упражнение на формирование осанки, подвижная игра «рыбак и рыбки».	
19	Ору, прыжки через препятствия, верхняя боковая подача.	
20	Ору, прыжки через препятствия, верхняя боковая подача.	
21	Ору, прыжки, нижняя боковая подача.	
22	Ору, прыжки, нижняя боковая подача.	
23	Бег, нижняя пряма подача.	
24	Бег, нижняя пряма подача	
25	Ору, бег с ускорением, верхняя прямая подача.	
26	Ору, бег с ускорением, верхняя прямая подача	
27	Ору, бег на короткие дистанции, повторение все подач.	
28	Ору, бег на короткие дистанции, повторение все подач	
29	Ору, подача, передача нижняя.	
30	Ору, подача, передача нижняя.	
31	Бег, подача верхняя, передача верхняя.	
32	Бег, подача верхняя, передача верхняя.	
33	Ору, прыжки, подача верхняя, передача нижняя и верхняя.	
34	Ору, прыжки, подача верхняя, передача нижняя и верхняя	
35	Инструктаж по тб, повторение изученного	
36	Инструктаж по тб, повторение изученного.	

37	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
38	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
39	Ору, боковой нападающий удар.	
40	Ору, боковой нападающий удар	
41	Ору, бег, боковой нападающий удар	
42	Ору, бег, боковой нападающий удар	
43	Ору, передачи, подачи, игра «волейбол»	
44	Ору, передачи, подачи, игра в волейбол.	
45	Ору, боковой нападающий удар.	
46	Ору, боковой нападающий удар	
47	Ору, прямой нападающий удар	
48	Ору, прямой нападающий удар	
49	Ору, передача, подача, нападающий удар боковой, прямой.	
50	Ору, передача, подача, нападающий удар боковой, прямой.	
51	Ору, прием мяча с подачи снизу	
52	Ору, прием мяча с подачи снизу	
53	Ору, прием с подачи сверху.	
54	Ору, прием с подачи сверху	
55	Ору, бег, передача сверху, снизу, нападающий удар.	
56	Ору, бег, передача сверху, снизу, нападающий удар	
57	Ору, упражнение на пресс, игра «волейбол»	
58	Ору, упражнение на пресс, игра «волейбол».	
59	Ору, подача, нападающий удар, эстафета с мячом.	
60	Ору, подача, нападающий удар, эстафета с мячом	
61	Бег с ускорением, прыжки на скакалке.	
62	Бег с ускорением, прыжки на скакалке.	
63	Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара.	
64	Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара.	
65	Ору, бег с ускорением, игра «волейбол».	
66	Ору, бег с ускорением, игра в волейбол.	
67	Ору, передачи, блокирование.	
68	Ору, передачи, блокирование.	
69	Ору с палками, нападающий удар, подача.	
70	Ору с палками, нападающий удар, подача.	
71	Метание набивного мяча, блокирование, игра «волейбол».	
72	Метание набивного мяча, блокирование, игра «волейбол».	

### **Содержание образовательной программы:**

**Занятие 1-2:** Инструктаж по т.б (волейбол) (2ч)

**теория:** правила поведения на уроках.

**Занятие 3-4:** Ору, подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями (2ч)

**теория:** Объяснить, что такое ору (общие развивающие упражнения), что такое набивной мяч и вес его.

**практика:** провести разминку, тренировочные упражнения.

**Занятие 5-6:** Ору, стойка волейболиста, перемещения, эстафета (2ч)

**теория:** что такое стойка, виды перемещений?

**практика:** эстафеты.

**Занятие 7-10:** Ору, скачок, бег, падение на бедро.

Ору, бег на короткие дистанции, падение с перекатом на груди (4ч)

**теория:** падение на бедро.

**практика:** бег, падение на бедро.

**Занятие 11-14:** Ору, прыжки с места и с разбега, эстафетный бег.

Ору, специальные гимнастические упражнения, кувырки, повороты. (4ч)

**теория:** повторить прыжки.

**практика:** прыжки, эстафетный бег, кувырки и повороты.

**Занятие 15-18:** Стойка и перемещения волейболиста.

Ору, кувырки, упражнение на формирование осанки, подвижная игра «рыбак и рыбки». (4ч)

**теория:** стойка и перемещения.

**практика:** игра «рыбак и рыбки»

**Занятие 19-24:** Ору, прыжки через препятствия, верхняя боковая подача.

Ору, прыжки, нижняя боковая подача.

Бег, нижняя прямая подача. (6ч)

**теория:** верхняя боковая подача.

**практика:** бег, прыжки, подача.

**Занятие 25-26:** Ору, бег с ускорением, верхняя прямая подача (2ч)

**теория:** верхняя прямая подача.

**практика:** бег, ору, подача.

**Занятие 27-30:** Ору, бег на короткие дистанции, повторение все подач.

Ору, подача, передача нижняя. (4 ч)

**теория:** дистанции, подачи, передачи.

**практика:** передача нижняя, бег.

**Занятие 31-32:** Бег, подача верхняя, передача верхняя. (2ч)

**теория:** подачи и передачи.

**практика:** бег верхняя подача и подача.

**Занятие 33-34:** Ору, прыжки, подача верхняя, передача нижняя и верхняя (2ч)

**теория:** передача мяча сверху двумя руками

**практика:** ору, прыжки, тренировочные упражнения при передаче.

**Занятие 35-38.** Инструктаж по тб, повторение изученного.

Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол» (4ч)

**теория:** правила техники безопасности, передача мяча снизу двумя руками.

**практика:** ору, тренировочные упражнения, игра «волейбол».

**Занятие 39-42:** Ору, боковой нападающий удар.

Ору, бег, боковой нападающий удар (4 ч)

**теория:** боковой нападающий удар

**практика:** ору, бег, боковой нападающий удар.

**Занятие 43-44:** Ору, передачи, подачи, игра «волейбол» (2ч)

**теория:** Подачи и передачи.

**практика:** ору, подача, игра «волейбол».

**Занятие 45-48:** Ору, боковой нападающий удар.

Ору, прямой нападающий удар (4ч)

**теория:** повторить нападающий удар

**практика:** ору, различные нападающие удары.

**Занятие 49-52:** Ору, передача, подача, нападающий удар боковой, прямой.

Ору, прием мяча с подачи снизу (4ч)

**теория:** различные нападающие удары

**практика:** ору, нападающий удар, подачи.

**Занятие 53-54:** Ору, прием с подачи сверху (2ч)

**теория:** прием

**практика:** ору, прием с подачи сверху

**Занятие 55-58:** Ору, бег, передача сверху, снизу, нападающий удар.

Ору, упражнение на пресс, игра «волейбол» (4ч)

**теория:** передачи сверху и снизу.

**практика:** ору, бег, пресс, игра волейбол

**Занятие 59-64:** Ору, подача, нападающий удар, эстафета с мячом.

Бег с ускорением, прыжки на скакалке.

Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара. (6ч)

**теория:** вспомнить подачи, офп.

**практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре, эстафета.

**Занятие 65-68:** Ору, бег с ускорением, игра «волейбол»

Ору, передачи, блокирование (4ч)

**теория:** повторить правила волейбола, блокирование.

**практика:** ору, бег с ускорением, игра в волейбол.

**Занятие 69-70:** Ору с палками, нападающий удар, подача (2 ч)

**теория:** повторить подачи и нападающий удар

**практика:** ору с палками, подача и нападающий удар.

**Занятие 71-72:** Метание набивного мяча, блокирование, игра «волейбол» (2ч)

**теория:** правила волейбола

**практика:** тренировочные упражнения, показательная игра по волейболу.

### **Оценочные и методические материалы (УМК):**

**Педагогические технологии обучения:** видео материал, практические упражнения.

**Методы и методики обучения:** Словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к учащимся. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: показ, рассказ, книг, фотографий, демонстрация технических приёмов, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности. В процессе работы с инвентарём педагог постоянно напоминает о правилах пользования и соблюдении техники безопасности.

### **Дидактические материалы:**

1. Индивидуальные комплексы упражнений.
2. Фотографии и схемы.
3. Книги по волейболу и методички.
4. Интернет ресурсы.

### **Информационные источники:**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Всероссийская федерация волейбола. Официальные правила волейбола. Руководство для судей вфв , 2010 г.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для общеобразовательных школ. (М.: Просвещение, 2012).

#### **Список литературы для обучающегося и родителей:**

3. Всероссийская федерация волейбола. Официальные правила волейбола. Руководство для судей вфв , 2010 г.

### **Интернет-ресурсы:**

- 1.<http://volleybolist.ru/literature/books.html>
- 2.<http://fizkult-ura.ru/books/volleyball>
- 3.<http://volley4all.net/literature.html>

### **Система контроля результативности:**

К концу 1 – го года обучения учащиеся должны уметь овладевать техническими приёмами. Владение верхней передачи и нижней двумя руками. Умение подавать мяч через сетку. К концу 2 – го года обучения учащиеся должны совершенствовать изученные технические приёмы. Уметь выполнять нападающий удар и блокирование. Применять изученное в играх. Знать правила волейбола.

Способы контроля:

- Тестовые упражнения.
- Зачеты
- Выполнение обще-развивающих упражнений.
- Соревнования.

**Подведение итогов реализации программы:** Итоги реализации программы дополнительного образования проводятся в форме открытых занятий для друзей, одноклассников, родителей; в форме игр.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229 АДМИРАЛТЕЙСКОГО  
РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

---

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 17.06 2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 132 от 17.06 2025г.

Директор ЕБОУ средней школы №229

Н. А. Петрова



**Рабочая программа**

**«Волейбол»**

возраст учащихся: 12-17 лет

срок реализации: 1 год

2 год обучения

Разработчик:

Трухин Алексей Анатольевич

педагог дополнительного образования

2025г.

## **Задачи 2 года обучения:**

### **Образовательные**

- Знать правила игры, судить тренировочные матчи.
- Укрепить здоровье, повысить физическое развитие, выносливость, работоспособность учащихся.

### **Развивающие**

- Владеть техническими приёмами.
- Разучивать и совершенствовать командные тактические действия.

### **Воспитывающие**

- Воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитание нравственных и волевых качеств.

## **Ожидаемые результаты 2года обучения**

### **Личностные**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими

### **Коммуникативные:**

- умение формулировать точку зрения;
- умение определить общую цель и пути ее достижения.

### **Познавательные:**

- умение осуществлять логическое действие в игровой ситуации.
- умение психологически не подавляться в игровой ситуации.
- умение применять изученные технические приёмы.

### **Регулятивные:**

- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;
- работа над техническими приёмами

## **Особенности 2 года обучения**



Учащиеся должны уметь выполнять технические приёмы и понять, что такое коллективная ответственность, проявить умение трудиться, подчиняться общим интересам.

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Корректировка
1	Инструктаж по т.б. (волейбол)	
2	Инструктаж по т.б. (волейбол)	
3	Ору ,подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	
4	Ору ,подвижные игры с бегом ,прыжками, метаниями.	
5	Ору, стойка волейболиста, перемещения, эстафета	
6	Ору, стойка волейболиста, перемещения, эстафета	
7	Ору, скачок ,бег, падение на бедро.	
8	Ору, скачок, бег, падение на бедро	
9	Ору, бег на короткие дистанции, падение с перекатом на груди	
10	Ору, бег на короткие дистанции, падение с перекатом на груди	
11	Ору, прыжки с места и с разбега, эстафетный бег.	
12	Ору, прыжки с места и с разбега, эстафетный бег.	
13	Ору, специальные гимнастические упражнения, кувырки, повороты.	
14	Ору, специальные гимнастические упражнения, кувырки, повороты	
15	Стойка и перемещения волейболиста	
16	Стойка и перемещения волейболиста.	
17	Ору, кувырки, упражнение на формирование осанки, подвижная игра «рыбак и рыбки».	
18	Ору, кувырки, упражнение на формирование осанки, подвижная игра «рыбак и рыбки».	
19	Ору, прыжки через препятствия, верхняя боковая подача	
20	Ору, прыжки через препятствия, верхняя боковая подача.	
21	Ору, прыжки, нижняя боковая подача.	
22	Ору, прыжки, нижняя боковая подача	
23	Бег, нижняя пряма подача.	
24	Бег, нижняя пряма подача	
25	Ору, бег с ускорением, верхняя прямая подача.	
26	Ору, бег с ускорением, верхняя прямая подача	
27	Ору, бег на короткие дистанции, повторение все подач.	
28	Ору, бег на короткие дистанции, повторение все подач	
29	Ору, подача, передача нижняя.	

30	Ору, подача, передача нижняя.	
31	Бег, подача верхняя, передача верхняя.	
32	Бег, подача верхняя, передача верхняя.	
33	Ору, прыжки, подача верхняя, передача нижняя и верхняя.	
34	Ору, прыжки, подача верхняя, передача нижняя и верхняя	
35	Инструктаж по тб, повторение изученного.	
36	Инструктаж по тб повторение изученного.	
37	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
38	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол	
39	Ору, боковой нападающий удар.	
40	Ору, боковой нападающий удар	
41	Ору, бег, боковой нападающий удар	
42	Ору, бег, боковой нападающий удар	
43	Ору, передачи, подачи, игра «волейбол»	
44	Ору, передачи, подачи, игра «волейбол	
45	Ору, боковой нападающий удар.	
46	Ору, боковой нападающий удар	
47	Ору, прямой нападающий удар	
48	Ору, прямой нападающий удар	
49	Ору, передача, подача, нападающий удар боковой ,прямой	
50	Ору, передача, подача, нападающий удар боковой, прямой.	
51	Ору, прием мяча с подачи снизу	
52	Ору, прием мяча с подачи снизу	
53	Ору, прием с подачи сверху.	
54	Ору, прием с подачи сверху	
55	Ору, бег, передача сверху, снизу, нападающий удар.	
56	Ору, бег, передача сверху ,снизу, нападающий удар	
57	Ору, упражнение на пресс, игра «волейбол»	
58	Ору, упражнение на пресс, игра «волейбол»	
59	Ору, подача, нападающий удар, эстафета с мячом.	
60	Ору, подача, нападающий удар, эстафета с мячом	
61	Бег с ускорением, прыжки на скакалке.	
62	Бег с ускорением, прыжки на скакалке	
63	Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара.	
64	Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара.	
65	Ору, бег с ускорением, игра «волейбол»	
66	Ору, бег с ускорением, игра «волейбол	

67	Ору, передачи, блокирование	
68	Ору, передачи, блокирование	
69	Ору с палками, нападающий удар, подача	
70	Ору с палками, нападающий удар, подача	
71	Метание набивного мяча, блокирование, игра «волейбол».	
72	Метание набивного мяча, блокирование, игра «волейбол».	
73	Техника верхней передачи и приема мяча	
74	Техника верхней передачи и приема мяча	
75	Техника нижней передачи и приема мяча.	
76	Техника нижней передачи и приема мяча.	
77	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол.	
78	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол	
79	Техника верхней и нижней подачи мяча.	
80	Техника верхней и нижней подачи мяча.	
81	Подача мяча в цель, в зоны.	
82	Подача мяча в цель, в зоны.	
83	Учебная двусторонняя игра в волейбол.	
84	Учебная двусторонняя игра в волейбол.	
85	Упражнение: подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар.	
86	Упражнение: подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар.	
87	Упражнения: взаимодействие игроков в зонах.	
88	Упражнения: взаимодействие игроков в зонах	
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол	
90	Упражнения: взаимодействие игроков в зонах.	
91	Упражнение: подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар.	
92	Упражнение: подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар.	
93	Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара.	
94	Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара.	
94	Техника верхней передачи и приема мяча	
95	Техника верхней передачи и приема мяча	
96	Ору, бег, передача сверху, снизу, нападающий удар	
97	Ору, бег, передача сверху, снизу, нападающий удар	
98	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
99	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	

100	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол	
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол	
102	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
103	Учебная двусторонняя игра в волейбол.	
104	Ору, прием мяча с подачи снизу	
105	Ору, прием мяча с подачи снизу	
106	Ору, прием мяча с подачи снизу	
107	Техника верхней передачи и приема мяча.	
108	Техника верхней передачи и приема мяча.	
109	Ору с палками, нападающий удар, подача	
110	Упражнения: взаимодействие игроков в зонах.	
111	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
112	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
113	Упражнение: Подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар.	
114	Упражнение: Подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар.	
115	Техника верхней передачи и приема мяча	
116	Техника верхней передачи и приема мяча	
117	Техника нижней передачи и приема мяча.	
118	Техника нижней передачи и приема мяча.	
119	Подача мяча в цель, в зоны.	
120	Подача мяча в цель, в зоны.	
121	Учебная двусторонняя игра в волейбол.	
122	Учебная двусторонняя игра в волейбол.	
123	Упражнение: Подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар	
124	Упражнение: Подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар	
125	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол	
126	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол	
127	Ору с палками, нападающий удар, подача	
128	Ору с палками, нападающий удар, подача	
129	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
130	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
131	Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара.	
132	Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара.	
133	Передачи, приём с подачи, приём с нападающего	

	удара.	
134	Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара.	
135	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
136	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
137	Учебная двусторонняя игра в волейбол.	
138	Учебная двусторонняя игра в волейбол.	
139	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
140	Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
141	Упражнение: Подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар	
142	Упражнение: Подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар	
143	Учебная двусторонняя игра в волейбол.	
144	Учебная двусторонняя игра в волейбол.	

### **Содержание образовательной программы:**

**Занятие 1-2:** Инструктаж по т. б. (волейбол) (2ч)

**теория:** правила поведения на уроках.

**Занятие 3-4:** Ору, подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями (2ч)

**Теория:** Объяснить, что такое ору (общие развивающие упражнения), что такое набивной мяч и вес его.

**практика:** провести разминку, тренировочные упражнения.

**Занятие 5-6:** Ору, стойка волейболиста, перемещения, эстафета (2ч)

**теория:** что такое стойка, виды перемещений?

**практика:** эстафеты.

**Занятие 7-10:** Ору, скачок, бег, падение на бедро.

Ору, бег на короткие дистанции, падение с перекатом на груди (4ч)

**теория:** падение на бедро.

**практика:** бег, падение на бедро.

**Занятие 11-14:** Ору, прыжки с места и с разбега, эстафетный бег.

Ору, специальные гимнастические упражнения, кувырки, повороты. (4ч)

**теория:** повторить прыжки.

**практика:** прыжки, эстафетный бег, кувырки и повороты.

**Занятие 15-18:** Стойка и перемещения волейболиста.

Ору, кувырки, упражнение на формирование осанки, подвижная игра «рыбак и рыбки». (4ч)

**теория:** стойка и перемещения.

**практика:** игра «рыбак и рыбки»

**Занятие 19-24:** Ору, прыжки через препятствия, верхняя боковая подача.

Ору, прыжки, нижняя боковая подача.

Бег, нижняя прямая подача. (6ч)

**теория:** верхняя боковая подача.

**Практика:** бег, прыжки, подача.

**Занятие 25-26** Ору, бег с ускорением, верхняя прямая подача (2ч)

**теория:** верхняя прямая подача.

**практика:** бег, ору, подача.

**Занятие 27-30:** Ору, бег на короткие дистанции, повторение все подач.

Ору, подача, передача нижняя. (4 ч)

**теория:** дистанции, подачи, передачи.

**практика:** передача нижняя, бег.

**Занятие 31-32:** Бег, подача верхняя, передача верхняя. (2ч)

**Теория:** подачи и передачи.

**практика:** бег, верхняя подача и подача.

**Занятие 33-34:** Ору, прыжки, подача верхняя, передача нижняя и верхняя (2ч)

**теория:** передача мяча сверху двумя руками

**практика:** ору, прыжки, тренировочные упражнения при передаче.

**Занятие 35-38.** Инструктаж по т б, повторение изученного.

Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол» (4ч)

**теория:** правила техники безопасности, передача мяча снизу двумя руками.

**практика:** ору, тренировочные упражнения, игра «волейбол».

**Занятие 39-42:** Ору, боковой нападающий удар.

Ору, бег, боковой нападающий удар (4 ч)

**теория:** боковой нападающий удар

**практика:** ору, бег, боковой нападающий удар.

**Занятие 43-44:** Ору, передачи, подачи, игра «волейбол» (2ч)

**теория:** Подачи и передачи.

**практика:** ору, подача, игра «волейбол».

**Занятие 45-48:** Ору, боковой нападающий удар.

Ору, прямой нападающий удар (4ч)

**теория:** повторить нападающий удар

**практика:** ору, различные нападающие удары.

**Занятие 49-52:** Ору, передача, подача, нападающий удар боковой, прямой.

Ору, прием мяча с подачи снизу (4ч)

**теория:** различные нападающие удары

**практика:** ору, нападающий удар, подачи.

**Занятие 53-54:** Ору, прием с подачи сверху (2ч)

**теория:** прием

**практика:** ору, прием с подачи сверху

**Занятие 55-58:** Ору, бег, передача сверху, снизу, нападающий удар.

Ору, упражнение на пресс, игра «волейбол» (4ч)

**теория:** передачи сверху и снизу.

**практика:** ору, бег, пресс, игра волейбол

**Занятие 59-64:** Ору, подача, нападающий удар, эстафета с мячом.

Бег с ускорением, прыжки на скакалке.

Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара. (6ч)

**теория:** вспомнить подачи, о ф п.

**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре, эстафета.

**Занятие 65-68:** Ору, бег с ускорением, игра «волейбол»

Ору, передачи, блокирование (4ч)

**теория:** повторить правила волейбола, блокирование.

**практика:** ору, бег с ускорением, игра в волейбол.

**Занятие 69-70:** Ору с палками, нападающий удар, подача (2 ч)

**теория:** повторить подачи и нападающий удар

**практика:** ору с палками, подача и нападающий удар.

**Занятие 71-72:** Метание набивного мяча, блокирование, игра «волейбол» (2ч)

**теория:** правила волейбола

**практика:** тренировочные упражнения, показательная игра по волейболу.

**Занятие 73-74: Техника верхней передачи и приема мяча (2 ч)**

**теория:** верхняя передача и прием.

**практика:** бег, прыжки, упражнения на передачу и прием мяча.

**Занятие 75-76: Техника нижней передачи и приема мяча. (2 ч)**

**теория:** нижняя передача и прием.

**практика:** бег, прыжки, упражнения на передачу и прием мяча.

**Занятие 77-78: Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол. (2 ч)**

**практика:** тренировочные упражнения, показательная игра по волейболу.

**Занятие 79-80: Техника верхней и нижней подачи мяча. (2 ч)**

**теория:** верхняя и нижняя подача.

**практика:** бег, прыжки, упражнения на подачу мяча.

**Занятие 81-82: Подача мяча в цель, в зоны. (2 ч)**

**теория:** вспомнить подачи, о ф п.

**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре, эстафета.

**Занятие 83-84: Учебная двусторонняя игра в волейбол. (2 ч)**

**практика:** тренировочные упражнения, показательная игра по волейболу.

**Занятие 85-86: Упражнение: Подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар. (2 ч)**

**теория:** вспомнить подачи и нападающий удар, о ф п.

**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре, эстафета.

**Занятие 87-88: Упражнения: взаимодействие игроков в зонах. (2 ч)**

**практика:** тренировочные упражнения, игра

**Занятие 89-90: Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол.**

**Упражнения: взаимодействие игроков в зонах.**

**практика:** тренировочные упражнения, игра

**Занятие 91-92: Упражнение: Подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар. (2 ч)**

**теория:** вспомнить подачи и нападающий удар, о ф п.

**Практика:** тренировочные упражнения, игра, командные взаимодействия в игре.

**Занятие 93-94: Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара. (2 ч)**

**теория:** повторение техник передач.

**практика:** ору, бег, пресс, игра волейбол

**Занятие 95-96: Техника верхней передачи и приема мяча. Ору, бег, передача сверху, снизу, нападающий удар.**

**теория:** повторение техник передач.

**практика:** ору, бег, пресс, игра волейбол

**Занятие 97-98: Ору, бег, передача сверху, снизу, нападающий удар. Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»**

**теория:** повторение техник передач.

**практика:** ору, бег, пресс, игра волейбол

**Занятие 99-100: Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол.**

**теория:** повторение техник передач.

**практика:** ору, бег, пресс, игра волейбол

**Занятие 101-102: Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол.**

**Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол».**

**теория:** повторение техник передач и подач.

**практика:** ору, бег, пресс, игра волейбол

**Занятие 103-104: Учебная двусторонняя игра в волейбол. Ору, прием мяча с подачи снизу.**

**практика:** ору, бег, игра волейбол

**Занятие 105-106: Ору, прием мяча с подачи снизу. (2 ч)**

**теория:** повторение техник подач.

**практика:** ору, игра волейбол

**Занятие 107-108: Техника верхней передачи и приема мяча. (2 ч)**

**теория:** повторение техник передачи и приема мяча.

**практика:** ору, игра волейбол

**Занятие 109-110 Ору с палками, нападающий удар, подача. Упражнения:**

**взаимодействие игроков в зонах.**

**теория:** о ф п.

**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре, эстафета.

**Занятие 111-112 Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол». (2 ч)**

**теория:** повторение техник передачи и приема мяча.

**практика:** ору, игра волейбол

**Занятие 113-114 Упражнение: Подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар. (2 ч)**

**теория:** повторение техник передачи и приема мяча.

**практика:** ору, игра волейбол

**Занятие 115-116 Техника верхней передачи и приема мяча. (2 ч)**

**теория:** о ф п, повторение техник передачи и приема мяча.

**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре, эстафета.

**Занятие 117-118 Техника нижней передачи и приема мяча. (2 ч)**

**теория:** о ф п, повторение техник передачи и приема мяча.

**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре, эстафета.

**Занятие 119-120 Подача мяча в цель, в зоны. (2 ч)**

**теория:** о ф п, повторение техник передачи и приема мяча.

**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре, эстафета.

**Занятие 121-122 Учебная двусторонняя игра в волейбол. (2 ч)**

**практика:** показательная игра по волейболу.

**Занятие 123-124 Упражнение: Подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар. (2 ч)**

**теория:** повторение техник передачи и приема мяча.

**практика:** ору, игра волейбол

**Занятие 125-126 Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол. (2 ч)**

**теория:** повторение техник передачи и приема мяча.

**практика:** ору, игра волейбол

**Занятие 127-128 Ору с палками, нападающий удар, подача. (2 ч)**

**теория:** о ф п, повторение техник передачи и приема мяча.

**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре, эстафета.

**Занятие 129-130 Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол». (2 ч)**

**теория:** о ф п, повторение техник передачи и приема мяча.

**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре.

**Занятие 131-132 Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара. (2 ч)**

**теория:** о ф п, повторение техник передачи и приема мяча.

**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре.

**Занятие 133-134 Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара. (2 ч)**

**теория:** о ф п, повторение техник передачи и приема мяча.



**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре.

**Занятие 135-136 Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол». (2 ч)**

**теория:** о ф п, повторение техник передачи и приема мяча.

**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре.

**Занятие 137-138 Учебная двусторонняя игра в волейбол. (2 ч).**

**Занятие 139-140 Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол» (2 ч.)**

**теория:** о ф п, повторение техник передачи и приема мяча.

**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре.

**Занятие 141-142 Упражнение: Подача мяча, прием мяча, передача, нападающий удар (2 ч.)**

**теория:** о ф п, повторение техник передачи и приема мяча.

**Практика:** ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игре, эстафета.

**Занятие 143-144 Учебная двусторонняя игра в волейбол. (2 ч.).**

**практика:** показательная игра по волейболу.

### **Оценочные и методические материалы (УМК):**

**Педагогические технологии обучения:** видео материал, практические упражнения.

**Методы и методики обучения:** Словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к учащимся. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: показ, рассказ, книг, фотографий, демонстрация технических приёмов, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности. В процессе работы с инвентарём педагог постоянно напоминает о правилах пользования и соблюдении техники безопасности.

#### **Дидактические материалы:**

1. Индивидуальные комплексы упражнений.
2. Фотографии и схемы;
3. Книги по волейболу и методички.
4. Интернет ресурсы.

#### **Информационные источники:**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Всероссийская федерация волейбола. Официальные правила волейбола. Руководство для судей вфв , 2010 г.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для общеобразовательных школ. (М.: Просвещение, 2012).

#### **Список литературы для обучающегося и родителей:**

1. Всероссийская федерация волейбола. Официальные правила волейбола. Руководство для судей вфв , 2010 г.

**Интернет-ресурсы:**

**1.<http://volleybolist.ru/literature/books.html>**

**2.<http://fizkult-ura.ru/books/volleyball>**

**3.<http://volley4all.net/literature.html>**

**Система контроля результативности:**

К концу 1 – го года обучения учащиеся должны уметь овладевать техническими приёмами. Владение верхней передачи и нижней двумя руками. Умение подавать мяч через сетку. К концу 2 – го года обучения учащиеся должны совершенствовать изученные технические приёмы. Уметь выполнять нападающий удар и блокирование. Применять изученное в играх. Знать правила волейбола.

Способы контроля:

- Тестовые упражнения.
- Зачеты
- Выполнение общеразвивающих упражнений.
- Соревнования.

**Подведение итогов реализации программы:** Итоги реализации программы дополнительного образования проводятся в форме открытых занятий для друзей, одноклассников, родителей; в форме игр.