

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ВОЛЕЙБОЛ. НАЧАЛО
(ГБОУ №570 НЕВСКОГО РАЙОНА)»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчик: Шилов Роман Валентинович,
педагог дополнительного образования

2026 г.

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол. Начало» (далее – Программа) **физкультурно- спортивной** направленности.

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Программа разработана в соответствии с современными документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (Стратегия разработана и реализуется в преемственности со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года», утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции

6. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ с 1 сентября 2024 г. по 1 сентября 2029 г.»

8. Приказ 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, образовательных программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N. 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление 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 безвредности для человека факторов среды обитания».

14. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

16. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети» (утвержден Министерством науки и высшего образования Российской Федерации в 2025 году).

Адресат Программы

Данная Программа адресована детям в возрасте от 11 до 17 лет. При зачислении в группы, первого года обучения, не учитываются антропометрические данные детей, за основу берётся желание ребёнка. На каждом этапе обучения возможно зачисление новых учащихся при условии успешной сдачи контрольных нормативов.

Объём реализации Программы

Срок реализации программы – 1 год.

Объём программы – для освоения Программы необходимо 144 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Цель Программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучить правильному положению тела, рук, ног при выполнении технических и тактических действий;
- обучить технике подачи мяча;
- обучить выполнению приема мяча;
- познакомить с правилами игры в волейбол;
- познакомить с правилами поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками;
- обучить правилам личной гигиены в процессе спортивных занятий.

Развивающие:

- повышать уровень общефизической подготовки;
- развивать скорость реакции, координацию движений, мышечную силу, ловкость, прыгучесть, гибкость тела, внимание;
- развивать умение быстро принимать точные решения в складывающихся игровых ситуациях;

Личностные:

- повышать общий культурный уровень;
- формировать умение взаимодействовать в едином творческом коллективе для достижения спортивных результатов;
- воспитывать у юных спортсменов трудолюбие и дисциплинированность;
- сформировать правильную поведенческую реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся

- научатся строить отношения в коллективе, понимать друг друга;
- сформируют чувство товарищества и партнерства;

- научатся анализировать свои действия и действия членов группы.

Метапредметные:

Учащиеся

- смогут оценивать игровую ситуацию с разных сторон;
- будут проявлять интерес к занятиям спортом;
- научатся выполнять поставленные задачи;
- приобретут навык самоорганизации;
- научатся вести совместную деятельность в группе;
- приобретут навык выдержки и спортивной дисциплины;
- овладеют техниками восстановления работоспособности и самоконтроля за собственным физическим состоянием;
- приобретут навыки ведения здорового образа жизни.

Предметные:

Учащиеся

- усвоят технические и тактические правила игры в волейбол;
- будут знать термины и понятия для объяснения правил поведения на соревнованиях;
- освоят правила безопасности при изучении и совершенствовании упражнений;
- получают знания о правилах судейства;
- получают знания об условиях проведения соревнований.

Учащиеся будут

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебной – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – на русском.

Форма обучения

Очная, реализация с использованием дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп

Для реализации Программы принимаются все желающие в возрасте 11-17 лет. Группы формируются не менее 15 человек.

В объединение принимаются учащиеся без специальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся с учётом возрастных особенностей детей.

Набор детей на 1 год обучения проводится до 31 августа.

Формы организации и проведения занятий

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Условия реализации программы в условиях вынужденного временного перехода в дистанционный режим

Согласно Положению ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» по решению внепланового педагогического совета учреждения может быть принято решение о внеплановом временном переходе на дистанционный режим в связи с особыми обстоятельствами, например с эпидемиологической обстановкой.

В период подготовки к переходу на дистанционное обучение проводится мониторинг материально-технического и программного обеспечения учащихся и уровня их информационно-коммуникационной грамотности. Затем учащиеся (их родители или законные представители) извещаются о переходе на дистанционный режим обучения.

Если темы из календарно-тематического планирования адаптировать под дистанционный режим затруднительно, то составляется корректировка программы (в соответствии с Приложением 3 к Положению «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов...»), в которой при необходимости:

- указываются темы, которые добавляются в учебный план, или происходит перераспределение часов между разделами или темами,
- производится изменение содержания,
- корректируется календарно-тематическое планирование (например, на период дистанционного обучения переносятся темы, ориентированные на освоение теории),
- прописывается режим оказания педагогом консультационной помощи учащимся, при выполнении заданий,
- описывается характер дистанционного взаимодействия и конкретизируется необходимое материально-техническое и программное обеспечение, а также информационно-коммуникационные умения, необходимые для дистанционного взаимодействия.

Корректировка утверждается директором ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга и предлагается для ознакомления учащимся и их родителям (законным представителям), которые подтверждают свое согласие на занятие по скорректированной на время дистанционного режима программе.

Если темы, предусмотренные на этот период возможно реализовать дистанционно, лишь изменив форму предоставления заданий и формат взаимодействия, то корректировка не составляется, а темы Программы реализуются в дистанционном режиме с даты его введения.

При этом задания для выполнения учащимися предоставляются средствами электронной почты, официальной группы Вконтакте, не позднее времени и даты занятия по расписанию. Срок выполнения по умолчанию (если иное не оговорено в задании) устанавливается до времени и даты следующего ближайшего занятия. Консультативная поддержка учащимся (их родителей и законных представителей) оказывается, по телефону, через электронную почту, группу Вконтакте в день занятия по расписанию в течение 3 часов со времени начала занятия по расписанию.

Для выполнения заданий учащимся потребуется компьютер или ноутбук имеющий выход в Интернет, с предустановленными программами просмотра видеофайлов и свободный офисный пакет. OpenOffice.org. Они должны иметь (на выбор) адрес электронной почты, аккаунт Вконтакте и уметь ими пользоваться. Наличие у учащихся должного материально-технического и программного обеспечения и их умение этим пользоваться определяется в период подготовки к переходу на дистанционное обучение. Выполненные задания учащиеся высылают (выбрать свое) в виде текстовых, аудио, видео и иных файлов (в соответствии с характером задания), направляемых (на выбор) по электронной почте или через группу Вконтакте. Если некоторые учащиеся не имеют должного обеспечения и не владеют информационно-коммуникационными технологиями, то для них возможна выдача индивидуальных заданий иного характера.

Трудоемкость дистанционного задания в часах в этом случае приравнивается к количеству часов, отведенных на эту тему в календарно-тематическом планировании.

Если на период временного перехода на дистанционный режим приходится контрольные или итоговые занятия, то они проводятся также в дистанционном режиме.

Материально-техническое оснащение Программы

- спортивный школьный зал 12х24 м;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки;
- гимнастические маты – 8 штук;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- волейбольные, баскетбольные мячи;

Кадровое обеспечение Программы

Педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Учебный план

(1 год обучения, 144 часа в год)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Фронтальная/опрос-игра. Входной контроль
2.	Волейбол. Теория	4	4		
3.	ОФП и СФП	62		62	Индивидуальная/наблюдение Промежуточный контроль
4.	Техника и тактика игры	44		44	Индивидуальная/наблюдение
5.	Учебные игры и соревнования	30		30	Индивидуальная/наблюдение
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение. Итоговый контроль
	Итого:	144	6	138	

Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных 2 раза неделю по 2 часа.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Оценочные материалы

Формы подведения итогов: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

Информационные источники

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Список литературы для учащихся 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.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

**«ВОЛЕЙБОЛ. НАЧАЛО
(ГБОУ №570 НЕВСКОГО РАЙОНА)»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчик: Шилов Роман Валентинович,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

1 года обучения

Данная рабочая программа полностью отражает уровень подготовки детей, конкретизирует содержание тем первого года обучения и даёт примерное распределение педагогических часов по разделам.

Рабочая программа реализуется через проведение теоретических и практических занятий.

Освоение материала проходит от простого к сложному и может по необходимости варьироваться. Порядок подачи материала может изменяться в зависимости от способностей детей к восприятию материала, запоминания его.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучить правильному положению тела, рук, ног при выполнении технических и тактических действий;
- обучить технике подачи мяча;
- обучить выполнению приема мяча;
- познакомить с правилами игры в волейбол;
- познакомить с правилами поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками;
- обучить правилам личной гигиены в процессе спортивных занятий.

Развивающие:

- повышать уровень общефизической подготовки;
- развивать скорость реакции, координацию движений, мышечную силу, ловкость, прыгучесть, гибкость тела, внимание;
- развивать умение быстро принимать точные решения в складывающихся игровых ситуациях;

Личностные:

- повышать общий культурный уровень;
- формировать умение взаимодействовать в едином творческом коллективе для достижения спортивных результатов;
- воспитывать у юных спортсменов трудолюбие и дисциплинированность;
- сформировать правильную поведенческую реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

Содержание Программы

1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности. Знакомство.

Практика: Входная диагностика. Опрос-игра

2. Волейбол. Теория

Теория: Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

3. ОФП и СФП

Практика:

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

Промежуточный контроль

4. Техника и тактика игры

Практика:

Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

5. Учебные игры и соревнования

Практика: Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Контрольные игры и судейская практика. Учебные игры. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

6. Итоговое занятие

Теория: рефлексия. Подведение итогов года

Практика: Итоговая диагностика

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся

- научатся строить отношения в коллективе, понимать друг друга;
- сформируют чувство товарищества и партнерства;
- научатся анализировать свои действия и действия членов группы.

Метапредметные:

Учащиеся

- смогут оценивать игровую ситуацию с разных сторон;
- будут проявлять интерес к занятиям спортом;
- научатся выполнять поставленные задачи;
- приобретут навык самоорганизации;
- научатся вести совместную деятельность в группе;
- приобретут навык выдержки и спортивной дисциплины;
- овладеют техниками восстановления работоспособности и самоконтроля за собственным физическим состоянием;
- приобретут навыки ведения здорового образа жизни.

Предметные:

Учащиеся

- усвоят технические и тактические правила игры в волейбол;
- будут знать термины и понятия для объяснения правил поведения на соревнованиях;
- освоят правила безопасности при изучении и совершенствовании упражнений;
- получают знания о правилах судейства;
- получают знания об условиях проведения соревнований.

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол. Начало (ГБОУ №570 Невского района)»
на 2026-2027 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год, Группа 1	07.09.2026	31.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа
1 год, Группа 2	07.09.2026	31.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № __1__

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
рабочей программы «Волейбол №2 (ГБОУ №570 Невского района)»
на 2026/2027 учебный год
Группа №1. 1-й год обучения, 144 часа
Педагог дополнительного образования – Шилов Роман Валентинович

№ п/п	Дата занятия		Раздел	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Способы/ формы контроля
	По плану	По факту					
1.	8.09		Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры и методика судейства соревнований. Становление волейбола как вида спорта.	2	Аудиторное	Фронтальная/ опрос-игра. Входной контроль
2.	11.09		ОФП и СФП	Физическая подготовка. СБУ. Разминка с мячом.	2	Аудиторное	
3.	15.09		Техника и тактика игры	Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении.	2	Аудиторное	
4.	18.09		ОФП и СФП	ОРУ. СБУ. Устойчивая, основная;	2	Аудиторное	
5.	22.09		Техника и тактика игры	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра. Техника стоек, перемещений волейболиста.	2	Аудиторное	
6.	25.09		ОФП и СФП	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	
7.	29.09		ОФП и СФП	Подвижная игра. Специально прыжковые упражнения по лесенке.	2	Аудиторное	

8.	2.10		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	
9.	6.10		Техника и тактика игры	Нижняя прямая подача в парах с 4-6м. Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	2	Аудиторное	
10.	9.10		Волейбол. Теория	Режим дня. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника.	2	Аудиторное	
11.	13.10		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения с мячами.	2	Аудиторное	
12.	16.10		Техника и тактика игры	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м.	2	Аудиторное	
13.	20.10		ОФП и СФП	Передача мяча в парах, а также сидя на полу.	2	Аудиторное	
14.	23.10		ОФП и СФП	Эстафеты с различными предметами.	2	Аудиторное	
15.	27.10		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения в движении.	2	Аудиторное	
16.	30.10		Техника и тактика игры	Нижняя прямая подача в парах с 5-6м.	2	Аудиторное	
17.	6.11		Техника и тактика игры	Разминка с мячом Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками..	2	Аудиторное	
18.	10.11		Учебные игры и соревнования	Учебная игра по упрощенным правилам	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
19.	13.11		Волейбол. Теория	История возникновения волейбола	2	Аудиторное	
20.	17.11		ОФП и СФП	Разминка с мячом.	2	Аудиторное	
21.	20.11		Техника и тактика игры	Передача мяча над собой, а также в парах. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	2	Аудиторное	
22.	24.11		ОФП и СФП	Прыжки по полоскам.	2	Аудиторное	
23.	27.11		Техника и тактика игры	Изучение и выполнение нижней боковой подачи.	2	Аудиторное	
24.	1.12		Техника и тактика игры	Передача мяча сверху в парах.	2	Аудиторное	
25.	4.12		Техника и тактика игры	Изучение и выполнение нижней боковой подачи.	2	Аудиторное	

26.	8.12		ОФП и СФП	ОРУ. СБУ.	2	Аудиторное	
27.	11.12		Учебные игры и соревнования	Учебная игра	2	Аудиторное	
28.	15.12		ОФП и СФП	Прием мяча в парах Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение Промежуточный контроль
29.	18.12		Учебные игры и соревнования	Учебная игра Игра по упрощенным правилам пионербол.	2		
30.	22.12		ОФП и СФП	Разминка в парах.	2	Аудиторное	
31.	25.12		ОФП и СФП	Физическая подготовка. Круговая тренировка по станциям.	2	Аудиторное	
32.	29.12		Учебные игры и соревнования	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	Аудиторное	
33.	12.01		ОФП и СФП	Прыжки по полоскам.	2	Аудиторное	
34.	15.01		ОФП и СФП	Медленный бег 2-3 мин.	2	Аудиторное	
35.	19.01		Техника и тактика игры	Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой	2	Аудиторное	
36.	22.01		ОФП и СФП	Специальные упражнения у стены в опорном положении.	2	Аудиторное	
37.	26.01		Техника и тактика игры	Прямой нападающий удар у сетки во 2,3,4 зоне	2	Аудиторное	
38.	29.01		Техника и тактика игры	Н.у. у сетки во 2,3,4 зоне.	2	Аудиторное	
39.	2.02		ОФП и СФП	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения по лесенке.	2	Аудиторное	
40.	5.02		Учебные игры и соревнования	Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	2	Аудиторное	
41.	9.02		Техника и тактика игры	Передача мяча сидя на полу, тоже самое через сетку.	2	Аудиторное	
42.	12.02		Техника и тактика игры	Н.у. у сетки, тоже самое ток с малым мячом	2	Аудиторное	

43.	16.02		Техника и тактика игры	верхняя прямая подача на 3х метровой линии.	2	Аудиторное	
44.	19.02		Учебные игры и соревнования	Учебная игра	2	Аудиторное	
45.	26.02		Учебные игры и соревнования	Учебная игра	2	Аудиторное	
46.	2.03		Техника и тактика игры	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча сверху	2	Аудиторное	
47.	5.03		ОФП и СФП	Передача мяча снизу в тройках.	2	Аудиторное	
48.	12.03		ОФП и СФП	Разминка с мячом.	2	Аудиторное	
49.	16.03		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	
50.	19.03		Техника и тактика игры	Н.у. через сетку, а также с малым мячом.	2	Аудиторное	
51.	23.03		Техника и тактика игры	Передача мяча сверху и снизу.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
52.	26.03		Техника и тактика игры	Нападающий удар с малым мячом.	2	Аудиторное	
53.	30.03		Техника и тактика игры	Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне	2	Аудиторное	
54.	2.04		ОФП и СФП	СПУ по лесенке, различные комбинации.	2	Аудиторное	
55.	6.04		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	
56.	9.04		ОФП и СФП	Медленный бег 2-3 мин.	2	Аудиторное	
57.	13.04		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	
58.	16.04		ОФП и СФП	Круговая тренировка по станциям.	2	Аудиторное	
59.	20.04		Учебные игры и соревнования	Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение

60.	23.04		ОФП и СФП	ОРУ. СБУ.	2	Аудиторное	
61.	27.04		Учебные игры и соревнования	Игра в волейбол.	2	Аудиторное	
62.	30.04		Учебные игры и соревнования	Игра в волейбол.	2	Аудиторное	
63.	4.05		Техника и тактика игры	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро.	2	Аудиторное	
64.	7.05		ОФП и СФП	Медленный бег 2-3 мин.	2	Аудиторное	
65.	14.05		Учебные игры и соревнования	Игра в волейбол.	2		
66.	18.05		Учебные игры и соревнования	Игра волейбол.	2	Аудиторное	
67.	21.05		ОФП и СФП	ОФП. Разминка с мячом.	2	Аудиторное	
68.	25.05		ОФП и СФП	ОФП. Круговая тренировка по станциям.	2	Аудиторное	
69.	28.05		Учебные игры и соревнования	Игра волейбол.	2	Аудиторное	
70.	1.06		Учебные игры и соревнования	Игра волейбол.	2	Аудиторное	
71.	4.06		Учебные игры и соревнования	Игра волейбол.	2	Аудиторное	
72.	8.06		Итоговое занятие	Итоговая диагностика	2	Аудиторное	Наблюдение. Итоговый контроль
Итого:					144		

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № __1__

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
рабочей программы «Волейбол №2 (ГБОУ №570 Невского района)»
на 2026/2027 учебный год
Группа №2. 1-й год обучения, 144 часа
Педагог дополнительного образования – Шилов Роман Валентинович

№ п/п	Дата занятия		Раздел	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Способы/ формы контроля
	По плану	По факту					
73.	9.09		Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры и методика судейства соревнований. Становление волейбола как вида спорта.	2	Аудиторное	Фронтальная/ опрос-игра. Входной контроль
74.	12.09		ОФП и СФП	Физическая подготовка. СБУ. Разминка с мячом.	2	Аудиторное	
75.	16.09		Техника и тактика игры	Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении.	2	Аудиторное	
76.	19.09		ОФП и СФП	ОРУ. СБУ. Устойчивая, основная;	2	Аудиторное	

77.	23.09		Техника и тактика игры	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра. Техника стойки, перемещений волейболиста.	2	Аудиторное	
78.	26.09		ОФП и СФП	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	
79.	30.09		ОФП и СФП	Подвижная игра.Специально прыжковые упражнения по лесенке.	2	Аудиторное	
80.	3.10		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	
81.	7.10		Техника и тактика игры	Нижняя прямая подача в парах с 4-6м. Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	2	Аудиторное	
82.	10.10		Волейбол. Теория	Режим дня. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника.	2	Аудиторное	
83.	14.10		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения с мячами.	2	Аудиторное	
84.	17.10		Техника и тактика игры	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м.	2	Аудиторное	
85.	21.10		ОФП и СФП	Передача мяча в парах, а также сидя на полу.	2	Аудиторное	
86.	24.10		ОФП и СФП	Эстафеты с различными предметами.	2	Аудиторное	
87.	28.10		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения в движении.	2	Аудиторное	
88.	31.10		Техника и тактика игры	Нижняя прямая подача в парах с 5-6м.	2	Аудиторное	
89.	7.11		Техника и тактика игры	Разминка с мячом Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками..	2	Аудиторное	
90.	11.11		Учебные игры и соревнования	Учебная игра по упрощенным правилам	2	Аудиторное	Индивидуаль ная/наблюдение
91.	14.11		Волейбол. Теория	История возникновения волейбола	2	Аудиторное	
92.	18.11		ОФП и СФП	Разминка с мячом.	2	Аудиторное	
93.	21.11		Техника и тактика игры	Передача мяча над собой, а также в парах. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	2	Аудиторное	

94.	25.11		ОФП и СФП	Прыжки по полоскам.	2	Аудиторное	
95.	28.11		Техника и тактика игры	Изучение и выполнение нижней боковой подачи.	2	Аудиторное	
96.	2.12		Техника и тактика игры	Передача мяча сверху в парах.	2	Аудиторное	
97.	5.12		Техника и тактика игры	Изучение и выполнение нижней боковой подачи.	2	Аудиторное	
98.	9.12		ОФП и СФП	ОРУ. СБУ.	2	Аудиторное	
99.	12.12		Учебные игры и соревнования	Учебная игра	2	Аудиторное	
100.	16.12		ОФП и СФП	Прием мяча в парах Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение Промежуточный контроль
101.	19.12		Учебные игры и соревнования	Учебная игра Игра по упрощенным правилам пионербол.	2		
102.	23.12		ОФП и СФП	Разминка в парах.	2	Аудиторное	
103.	26.12		ОФП и СФП	Физическая подготовка. Круговая тренировка по станциям.	2	Аудиторное	
104.	30.12		Учебные игры и соревнования	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	Аудиторное	
105.	13.01		ОФП и СФП	Прыжки по полоскам.	2	Аудиторное	
106.	16.01		ОФП и СФП	Медленный бег 2-3 мин.	2	Аудиторное	
107.	20.01		Техника и тактика игры	Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой	2	Аудиторное	
108.	23.01		ОФП и СФП	Специальные упражнения у стены в опорном положении.	2	Аудиторное	
109.	27.01		Техника и тактика игры	Прямой нападающий удар у сетки во 2,3,4 зоне	2	Аудиторное	
110.	30.01		Техника и тактика игры	Н.у. у сетки во 2,3,4 зоне.	2	Аудиторное	

111.	3.02		ОФП и СФП	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения по лесенке.	2	Аудиторное	
112.	6.02		Учебные игры и соревнования	Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	2	Аудиторное	
113.	10.02		Техника и тактика игры	Передача мяча сидя на полу, тоже самое через сетку.	2	Аудиторное	
114.	13.02		Техника и тактика игры	Н.у. у сетки, тоже самое ток с малым мячом	2	Аудиторное	
115.	17.02		Техника и тактика игры	верхняя прямая подача на 3х метровой линии.	2	Аудиторное	
116.	20.02		Учебные игры и соревнования	Учебная игра	2	Аудиторное	
117.	24.02		Учебные игры и соревнования	Учебная игра	2	Аудиторное	
118.	27.02		Техника и тактика игры	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча сверху	2	Аудиторное	
119.	3.03		ОФП и СФП	Передача мяча снизу в тройках.	2	Аудиторное	
120.	6.03		ОФП и СФП	Разминка с мячом.	2	Аудиторное	
121.	10.03		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	
122.	13.03		Техника и тактика игры	Н.у. через сетку, а также с малым мячом.	2	Аудиторное	
123.	17.03		Техника и тактика игры	Передача мяча сверху и снизу.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
124.	20.03		Техника и тактика игры	Нападающий удар с малым мячом.	2	Аудиторное	
125.	24.03		Техника и тактика игры	Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне	2	Аудиторное	
126.	27.03		ОФП и СФП	СПУ по лесенке, различные комбинации.	2	Аудиторное	
127.	31.03		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	

128.	3.04		ОФП и СФП	Медленный бег 2-3 мин.	2	Аудиторное	
129.	7.04		ОФП и СФП	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	
130.	10.04		ОФП и СФП	Круговая тренировка по станциям.	2	Аудиторное	
131.	14.04		Учебные игры и соревнования	Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
132.	17.04		ОФП и СФП	ОРУ. СБУ.	2	Аудиторное	
133.	21.04		Учебные игры и соревнования	Игра в волейбол.	2	Аудиторное	
134.	24.04		Учебные игры и соревнования	Игра в волейбол.	2	Аудиторное	
135.	28.04		Техника и тактика игры	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро.	2	Аудиторное	
136.	5.05		ОФП и СФП	Медленный бег 2-3 мин.	2	Аудиторное	
137.	8.05		Учебные игры и соревнования	Игра в волейбол.	2		
138.	12.05		Учебные игры и соревнования	Игра волейбол.	2	Аудиторное	
139.	15.05		ОФП и СФП	ОФП. Разминка с мячом.	2	Аудиторное	
140.	19.05		ОФП и СФП	ОФП. Круговая тренировка по станциям.	2	Аудиторное	
141.	22.05		Учебные игры и соревнования	Игра волейбол.	2	Аудиторное	
142.	26.05		Учебные игры и соревнования	Игра волейбол.	2	Аудиторное	

143.	29.06		Учебные игры и соревнования	Игра волейбол.	2	Аудиторное	
144.	2.06		Итоговое занятие	Итоговая диагностика	2	Аудиторное	Наблюдение. Итоговый контроль
Итого:					144		