

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школы № 485
с углубленным изучением французского языка
Московского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 485
Московского района
Протокол № 2
от 19.05. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы № 485
Московского района
Приказ № 100
от 19.05.2026 г.

_____/Петрова А.М./

Петрова
Александра
Михайловн
а

Подписано цифровой
подписью: Петрова
Александра Михайловна
DN: cn=Петрова Александра
Михайловна, o=ГБОУ школа
485 Московского района
СанктПетербург,
email=school485msk@obr.go
v.spb.ru, c=RU
Дата: 2026.07.09 09:24:25
+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ»**

Срок освоения 3 года
Возраст обучающихся 11-18 лет.

Разработчик:
Игнатьева Людмила Михайловна,
педагог дополнительного образования
высшей категории

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, трудолюбие, развитие функциональных возможностей организма, стойкого интереса к занятиям игровыми видами спорта на базе волейбола, на формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Адресат программы: дети 11-18 лет.

Уровень освоения: общекультурный.

Объём и срок освоения программы: три года обучения, всего 432 часа. 1 год (36 учебных недельнедель) – 144 часа.

Цель программы:

- общее развитие личности, культуры обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- создание условий для получения знаний, умений и навыков в волейболе;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование ценностного отношения и стремлению к здоровому образу жизни;
- ориентация в выборе профессии в сфере физической культуры и спорта.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике выполнения упражнений, общефизической и специальной подготовки;
- обучить выполнению технических, тактических приёмов, правилам игры и судейства в волейболе;
- дать представление об оздоровлении организма;
- обучить составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- обучить рационально регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить основам профилактики травматизма при занятиях волейболом.

Развивающие:

- сформировать стремление к совершенствованию общефизических и специальных качеств на занятиях волейболом;
- развить способности к вниманию, мышлению и воображению в игровой деятельности;
- сформировать навык самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки;
- выявить индивидуальные способности для решения игровых задач;

- воспитать дисциплинированность;
- воспитать морально-волевые качества.

Планируемые результаты.

Личностные:

- физическое развитие, овладение основными культурно-гигиеническими навыками;
- знание морально-этических норм;
- умение принимать решение в спортивной и бытовой деятельности;
- сформированы первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях;
- сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни, умение работать на результат;
- готовность к жизненному и личностному самоопределению в области физкультуры и спорта.

Метапредметные:

- владение универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- возможность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- владение средствами общения и способами взаимодействия со старшими и сверстниками.

Предметные:

- освоены необходимые умения и навыки в игре волейбол;
- освоены основные технические приёмы игры в волейбол;
- освоены технические комбинации в игровой практике.

В итоге тех лет обучения дети будут

знать:

- историю возникновения и развития волейбольного движения в мире и России;
- название основных групп мышц и связок расположение на своем теле;
- правила технического выполнения упражнений с различными отягощениями;
- основные понятия и терминология в волейболе;
- правила игры, жесты судей в волейболе;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- выполнять комплекс упражнений с применением прыжковых комбинаций;
- пользоваться верхним и нижним приемами мяча;
- пользоваться нижней и верхней передачами;
- владеть техническими приёмами нападения и защиты.

Язык реализации – русский

Форма обучения – очная.

Особенности реализации:

Предусмотрена необходимость участия волейбольной команды в матчевых встречах с волейболистами других школ и в соревнованиях различного уровня. Для этого может быть использовано каникулярное время.

Условия набора и формирования групп:

принимаются все желающие юноши и девушки в возрасте 11-18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям волейболом.

Количество обучающихся в группе:

1-ый год обучения – 15 человек;

2-ой год обучения – 13 человек;

3-ий год обучения – 12 человек.

Формы организации занятий:

Занятия проводятся в группах, индивидуально и всем составом объединения.

Формы проведения занятий:

- традиционная тренировка;
- тренировка в малых группах для выявления вклада каждого занимающегося;
- тренировка в парах для выполнения определённых задач;
- объединение нескольких групп во время соревнований и подготовки к ним;
- беседы, показ, объяснения;
- мастер-классы с ведущими командами района и города;
- соревнования в рамках школы, района, города.

Формы организации деятельности:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение для всех участников);
- групповая (организация работы в группах);
- коллективная (тренировка, подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях).

Материально-техническое оснащение:

1. Спортивный зал с волейбольной разметкой, тренажерный зал,
2. Волейбольные мячи,
3. Гимнастические мостики,
4. Турник, гантели разного веса,
5. Скакалки гимнастические, секундомер, рулетка,
6. Аппаратура для просмотра видеозаписей тренировок и соревнований, фильмов спортивной тематики.

Учебный план
Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на всех спортивных сооружениях.	5	-	5	Тестирование.
2	История развития волейбола в мире. Гигиена спорта. Основные понятия анатомии человека.	5	-	5	Тестирование.
3	Общая физическая подготовка.	-	32	32	Контрольное испытание. Тестирование.
4	Специальная физическая подготовка. Основные технические приёмы в волейболе.	-	55	55	Контрольное испытание. Тестирование.
5	Технико-тактическая подготовка. Распределение функций игроков на волейбольной площадке.	-	34	34	Контрольное испытание. Тестирование.
6	Контрольные испытания.	-	5	5	Соревнование.
7	Итоговое занятие.		2	2	Проверка скоростных качеств.
8	Участие в соревнованиях.	-	6	6	Контроль выполнения технических элементов.
Итого		10	134	144	

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Правила поведение и все виды техники безопасности на спортивных площадках.	5	-	5	Тестирование
2	Отслеживание турнирной таблицы ведущих команд Санкт-Петербурга. Гигиенические требования к спортивной и повседневной одежде. Анатомия верхних и нижних конечностей человека.	5	-	5	Тестирование
3	Общая физическая подготовка. Усложнённые развивающие упражнения с отягощениями.	-	30	32	Контрольное испытание. Тестирование
4	Специальная физическая подготовка. Динамическая сила, вертикальные прыжки.	-	57	55	Контрольное испытание. Тестирование
5	Технико-тактическая подготовка. Приём сильных подач, нападающий удар, постановка блоков.	-	34	34	Контрольное испытание. Тестирование
6	Контрольные испытания	-	5	5	Соревнование
7	Итоговое занятие		2	2	Проверка скоростных качеств
8	Участие в соревнованиях	-	6	6	Контроль выполнения технических элементов
Итого		10	134	144	

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Повторение техники безопасности.	5	-	5	Тестирование
2	Отслеживание результатов ведущих команд в международных турнирах. Навыки содержания в чистоте одежды и спортивного инвентаря. Доврачебная медицинская помощь при травмах конечностей.	5	-	5	Тестирование
3	Общая физическая подготовка. Усложнённые упражнения с партнёрами и утяжелителями.	-	28	28	Контрольное испытание. Тестирование
4	Специальная физическая подготовка. Прыжковая подготовка с тренажёрами.	-	59	59	Контрольное испытание. Тестирование
5	Технико-тактическая подготовка. Приём мяча в падение, функции игрока «либеро».	-	34	34	Контрольное испытание. Тестирование
6	Контрольные испытания	-	5	5	Соревнование
7	Итоговое занятие		2	2	Проверка скоростных качеств
8	Участие в соревнованиях	-	6	6	Контроль выполнения технических элементов
Итого		10	134	144	