

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 373 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»**

«ПРИНЯТА»

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицей № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»
Протокол от 29.08.2025 № 1

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению лицей № 373
Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»
от 29.08.2025 № 120-од



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Срок освоения: 72 дня
Возраст обучающихся: 11-18 лет

Разработчик:
Башков Артем Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: обучающиеся 11-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Актуальность данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: 144 часа, 72 дня.

Цель программы: повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, привитие любви к игре волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами игры в волейбол.
- освоить технику игры в волейбол;
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление учащегося вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, сверстников и т.д.).

В результате выполнения программы в течение 36 дней (первый год обучения)

обучающиеся будут знать:

- основы строения и функций организма;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- историю появления и развития волейбола;
- правила игры в волейбол

Уметь:

- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

В результате выполнения программы в течение 36 дней (второй год обучения)

обучающиеся будут знать:

- правила судейства игры в волейбол,
- основные элементы владения мячом,
- технико-тактические действия на площадке
- как оказать первую доврачебную помощь.

Уметь:

- владеть приёмами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- осуществлять судейство игр по волейболу;
- использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, сверстников);
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Язык реализации: русский язык.

Форма обучения: очная

Условия набора на обучения: для обучения по данной программе принимаются все желающие в возрасте 11-18 лет не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп: первый год 15 человек, второй год 12 человек. В группу второго года обучения переводятся обучающиеся, успешно выполнившие программу первого года обучения и сдавшие итоговые нормативы. В группу второго года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по программе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование и сдавшие контрольные нормативы.

Формы организации и проведения занятий:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение. Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке лицея.

Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15 штук;
- набивные мячи – 15 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- волейбольная сетка;
- обручи – на каждого учащегося;
- гимнастические маты - 5;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки –5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(первого года обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Оценка физической подготовленности.	2	1	1	
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10	2	8	Контрольные нормативы, наблюдение
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	14	2	12	Контрольные нормативы, наблюдение
5.	Техническая подготовка (ТП)	12	1	11	Контрольные нормативы, наблюдение
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	4	12	Контрольные нормативы, наблюдение
7.	Тактическая подготовка	12	2	10	Контрольные нормативы, наблюдение
8.	Контрольно-оценочные и переводные испытания.	2	-	2	Сдача нормативов
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
	Итого:	72	14	58	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(второго года обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	6	-	6	Контрольные нормативы, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	-	4	Контрольные нормативы, наблюдение
4.	Техническая и тактическая подготовка (ТП)	26	2	24	Контрольные нормативы, наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка (СФП).	10	2	8	Контрольные нормативы, наблюдение
6.	Учебно-тренировочные игры	18	3	15	Контрольные нормативы, наблюдение
7.	Контрольно-оценочные испытания	4	-	4	Сдача нормативов
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
	Итого:	72	9	63	

«ПРИНЯТ»

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицея № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»
Протокол от 29.08.2025 № 1

«УТВЕРЖДЕН»

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению лицей № 373
Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»
от 29.08.2025 № 120-од



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ВОЛЕЙБОЛ»
на 2025/2026 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	05.09.2025	22.05.2026	36	36	72	1 раз в неделю по 2 акад. часа (1 час – 45 мин)
2 год 2 группа	03.09.2025	21.05.2026	36	36	72	1 раз в неделю по 2 акад. часа (1 час – 45 мин)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи 1 года обучения:

обучающие:

- овладение основными двигательными навыками при игре в волейбол;
- овладение техникой выполнения элементов волейбола;
- формирование правильной осанки;
- расширение представления обучающихся о здоровом образе жизни.

развивающие:

- развитие координации движений, гибкости, силы, быстроты;
- развитие общей физической выносливости и прыгучести;
- развитие внимательности;
- развитие наблюдательности.

воспитательные:

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитание коммуникативных качеств личности ребенка;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели.
- содействовать воспитанию дружеских взаимоотношений в игре, уважения к сопернику и судьям, строгого соблюдения спортивной этики.

Планируемые результаты первого года обучения, соответствующие поставленным задачам (личностные, метапредметные и предметные):

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития .

В результате изучения программы 1 года обучения обучающиеся будут знать:

- основы строения и функций организма;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- историю появления и развития волейбола;
- правила игры в волейбол

Уметь:

- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Задачи 2 года обучения:

Образовательные:

- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры;
- освоение учащимися знаний для занятий волейболом;
- овладение умениями и навыками игры в волейбол;
- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции;
- воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- развитие спортивных способностей обучающихся;
- развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Личностными планируемыми результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу второго года обучения являются:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными планируемыми результатами освоения содержания программы учащимися по волейболу являются следующие умения:

- уметь характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными планируемыми результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- уметь находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

2. Оценка физической подготовленности.

Практика: Оценка физической подготовленности. Сверка медицинских противопоказаний.

3.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория: Значение ОРУ в подготовке волейболистов.

Практика: Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах.

4.Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов. Значение подготовительных упражнений для овладения основных приемов волейболистов.

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

Эстафеты. Подвижные игры. «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка». «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

5.Техническая подготовка (ТП)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение СФП в волейболе.

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

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

7.Тактическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Отработка приёмов. Учебно-тренировочные игры.

8. Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

9. Итоговое занятие. Подведение итогов.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	05.09.2025	
2.	Оценка физической подготовленности.	2	12.09.2025	
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				
3.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости	2	19.09.2025	
4.	ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости. ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	2	26.09.2025	
5.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	2	03.10.2025	
6.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	2	10.10.2025	
7.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2	17.10.2025	
Общая физическая подготовка (ОФП)				
8.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас». Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Азбука»	2	24.10.2025	
9.	ОФП, упражнения для развития ловкости и выносливости. Подвижная игра: «Азбука», «Делай наоборот»	2	31.10.2025	
10.	ОФП, упражнения для развития быстроты, ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку», «Пустое место».	2	07.11.2025	
11.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку». Подвижная игра: «Подвижная цель».	2	14.11.2025	
12.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз» Подвижная игра: «Вращение обручей»	2	21.11.2025	
13.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку», «Навстречу через сетку».	2	28.11.2025	
14.	ОФП, упражнения для развития быстроты, гибкости. Подвижная игра: «Салки по месяцам». Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз»	2	05.12.2025	
Техническая подготовка (ТП)				
15.	Значение технической подготовки (ТП) в волейболе. ТП. Стойки игрока	2	12.12.2025	
16.	Подачи снизу. ТП.	2	19.12.2025	
17.	ТП Прямые нападающие удары.	2	26.12.2025	
18.	Инструктаж по ТБ. ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	2	09.01.2026	
19.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	2	16.01.2026	

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
20.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	2	23.01.2026	
Специальная физическая подготовка (СФП)				
21.	Значение СФП в волейболе	2	30.01.2026	
22.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.	2	06.02.2026	
23.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы, быстроты.	2	13.02.2026	
24.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	2	20.02.2026	
25.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	2	27.02.2026	
26.	СФП, упражнения, направленные на развитие прыгучести. Акробатические упражнения.	2	06.03.2026	
27.	СФП. Подвижные спортивные игры	2	13.03.2026	
28.	СФП. Легкоатлетические упражнения. Спец. упражнения для развития быстроты. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	2	20.03.2026	
Тактическая подготовка				
29.	Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	2	27.03.2026	
30.	Тактика подач	2	03.04.2026	
31.	Тактика передач	2	10.04.2026	
32.	Тактика приёмов мяча	2	17.04.2026	
33.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	2	24.04.2026	
34.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	2	08.05.2026	
35.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2	15.05.2026	
36.	Итоговое занятие	2	22.05.2026	
	Итого:	72		

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. Задачи на 2й год обучения.

Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Основные правила оказания доврачебной помощи.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Практика: Работа над движениями в комбинациях. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

4. Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП)

Теория: Судейство в волейболе. Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Работа над движениями в комбинациях. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.

Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3. Верхняя передача мяча.

Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.

Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи.

Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Тактика игры в защите. Овладение техникой защитных действий Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Овладение тактикой игры в нападении

Выполнение подач в определенные зоны.

Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Овладение тактикой игры в защите. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих.

Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

Овладение организаторскими способностями. Организация и судейство учебно-тренировочных игр.

5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика: Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

6. Учебно-тренировочные игры.

Практика: Отработка изученного материала. Двусторонние учебно-тренировочные игры.

7. Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.

Практика: Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

8. Итоговое занятие. Подведение итогов.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	дата	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	03.09.2025	
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				
2.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости	2	10.09.2025	
3.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения. Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2	17.09.2025	
4.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	2	24.09.2025	
Общая физическая подготовка (ОФП)				
5.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас» «Азбука»	2	01.10.2025	
6.	ОФП, упражнения для развития выносливости, быстроты. Подвижная игра: «Делай наоборот» «Навстречу через сетку».	2	08.10.2025	
Техническая и тактическая подготовка (ТПП)				
7.	Значение технической подготовки (ТП) в волейболе. ТП. Стойки игрока	2	15.10.2025	
8.	ТП. Подачи снизу.	2	22.10.2025	
9.	ТП Прямые нападающие удары.	2	29.10.2025	
10.	ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	2	05.11.2025	
11.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	2	12.11.2025	
12.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	2	19.11.2025	
13.	ТП. Блокирование.	2	26.11.2025	
14.	Тактика подач ТП. Подача мяча сверху.	2	03.12.2025	
15.	Тактика передач. ТП. Подача мяча сверху с прыжка.	2	10.12.2025	
16.	Тактика приёмов мяча	2	17.12.2025	
17.	ТП. Прострел.	2	24.12.2025	
18.	Инструктаж по ТБ. ТП. Подача мяча сбоку. Тактика подачи мяча.	2	14.01.2026	
19.	Тактика подачи мяча. ТП. Нижний приём.	2	21.01.2026	
Специальная физическая подготовка (СФП)				

№	Тема занятия	Кол- во часов	дата	
			план	факт
20.	СФП. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). СФП, упражнения, направленные на развитие быстроты	2	28.01.2026	
21.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.	2	04.02.2026	
22.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	2	11.02.2026	
23.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	2	18.02.2026	
24.	СФП, упражнения, направленные на развитие прыгучести. Акробатические упражнения.	2	25.02.2026	
Учебно-тренировочные игры				
25.	УТИ. Групповые действия. Взаимодействие защитников	2	04.03.2026	
26.	УТИ. Взаимодействие блокирующих, страхующих	2	11.03.2026	
27.	УТИ. Индивидуальные действия: выбор места, прием подачи	2	18.03.2026	
28.	УТИ. Индивидуальные действия: прием нападающего удара, одиночное блокирование.	2	25.03.2026	
29.	УТИ. Двухсторонние игры соревновательного характера. Индивидуальные действия: тактика нападающего удара	2	01.04.2026	
30.	УТИ. Индивидуальные действия: тактика передачи и подачи.	2	08.04.2026	
31.	УТИ. Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	2	15.04.2026	
32.	УТИ. Система защиты 3-1-2 углом вперед	2	22.04.2026	
33.	УТИ. 3-2-1 углом назад, смешанная защита	2	29.04.2026	
Контрольно-оценочные испытания				
34.	Итоговый контроль – передачи мяча.	2	06.05.2026	
35.	Итоговый контроль – подача на точность.	2	13.05.2026	
36.	Итоговое занятие.	2	21.05.2026	
	Итого:	72		

Методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

1 год обучения

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в/б, сетка, резиновые набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка,	Контрольные нормативы, наблюдение

				гимнастическая палка, обручи	
4	Техническая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. В/б мячи, резиновые и набивные мячи, сетка, т/мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в/б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка.	Контрольные нормативы, наблюдение
6	Тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

2 год обучения

№/№	Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Тестирование

3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в\б, сетка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обручи	Контрольные нормативы, наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. В/б мячи, резиновые и набивные мячи, волейбольная сетка, т/мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в/б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, в/б сетка	Контрольные нормативы, наблюдение
6	Учебно-тренировочные игры	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в/б, резиновые и набивные мячи, в/б сетка.	Наблюдение, разбор игр
7	Контрольно-оценочные испытания. Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

Оценочные материалы

Для проверки результативности образовательной программы используются три основные составляющие контроля:

1. Входной контроль - проводится педагогом в начале учебного года и позволяет определить начального (базового) уровня физических данных, способностей и умений вновь прибывших обучающихся.
2. Текущий мониторинг - проводится ежегодно в двух годах обучения и позволяет проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей обучающихся и специальных хореографических знаний и навыков.
3. Итоговый контроль - проводится ежегодно в двух годах обучения в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой.

Контрольные нормативы

Норматив	Описание	возраст	мальчики				девочки			
			высокий	Выше спелного	средний	низкий	высокий	Выше спелного	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1

	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11 12 13 14	3 4 6 8	2 3 5 6	1 2 3 4	0 1 2 3	2 3 6 6	1 2 5 5	- 1 3 3	- - 2 2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15 16 17	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 6	3 5 5	2 4 4	4 6 6	3 5 5	2 4 4	1 3 3
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- - 1 2 3	1 2 4 5 7	1 1 3 4 5	- - 2 3 3	- - 1 1 1

	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

Шкала и таблица оценивания

Высокий уровень – 4 балла

Средний – 2 балла

Выше среднего – 3 балла

Низкий – 1 балл

<i>Норматив</i>	<i>Описание</i>	<i>Балл</i>
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	
Всего	Мах балл - 28	
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	
Всего	Мах балл - 24	
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	
Всего	Мах балл - 12	
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	

	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	
Всего	Мах балл - 12	
ИТОГО	Мах балл - 76	

**Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы
(процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой
теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности)**

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
76-57 б. от 100 до 75%	Освоил в полном объёме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объёме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объёме
56-38 б. От 74 до 50%	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
37-0 б. менее 50%	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу

Список литературы

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
2. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
3. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
4. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. - 15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.