

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 422
Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
ГБОУ СОШ № 422
Кронштадтского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 28.08.25 г

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Директор ГБОУ СОШ № 422
Кронштадтского района
Санкт-Петербурга
_____ Богданова О.Н.
Приказ 86/Д от 29.08.25 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы

«ВОЛЕЙБОЛ»

(1 год обучения)

Возраст детей: 13 -17 лет
Срок освоения: 3 года

Разработчик: Быстрова О. Р.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» ориентирована на физическое воспитание учащихся в возрасте 13-17 лет, приобретение ими начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (волейбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся, имеющих допуск врача к спортивным занятиям, в течение всего периода обучения.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. А также в формировании комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья. В группы по волейболу принимаются все желающие обучающиеся школы, возможно близлежащих школ, желающие заниматься спортом (волейболом), имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – волейбол.

Отличительные особенности данной программы.

При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог дополнительного образования принимает в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и сроки реализации программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 216 часов (ежегодно по 72 часа). Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. Занятия с учащимися 13-17 лет ориентированы на развитие внимания комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

В данной программе представлено содержание работы на трех этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной, 3- спортивное совершенствование.

Цель образовательной программы.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы педагога дополнительного образования - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим занятий.

Программа по волейболу реализуется на базе ГБОУ СОШ № 422 Кронштадтского района Санкт-Петербурга. Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю 2 часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по волейболу

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки	1	13	15	2	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Учебно-тренировочный	2	13	15	2	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки

Спортивное совершенствование	3	13	15	2	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
------------------------------	---	----	----	---	--

Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.

Наименование этапа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю	
				занятий	Часов
Начальная подготовка	1-ый год	13-17 лет	15	1	2

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Задачи 1-го года обучения:

- познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- познакомить с игровой специализацией по функциям игроков;
- укрепить здоровье и закалить организм учащихся;
- содействовать правильному физическому развитию детей и подростков;
- повысить общую физическую подготовленность;
- развить специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- развить двигательную активность, координацию движений, выносливость;
- развить навыки игры в волейбол, тактические знания, приёмы владения мячом и игровой ситуацией;
- приобрести навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовить к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Планируемые результаты.

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы и способы проверки результативности.

Основной показатель результативности ДОП «Волейбол» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора в коллектив. На обучение принимаются дети в возрасте 13-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. При условии выполнения разрядных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения (минуя 1-й год).

Количество обучающихся в группе: по норме наполняемости группы на первом году обучения группа формируется численностью не менее 15 человек, на втором году – не менее 12 человек, на третьем – не менее 10 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Формы и методы обучения.

Образовательные процессы включают в себя:

Словесные методы:

1. обзорные беседы;
2. обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. просмотр видеокассет игр по волейболу.

Формы подведения итогов реализации программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Материально техническое обеспечение образовательного процесса.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- 1.волейбольные мячи -15-20 штук;
- 2.набивные мячи - на каждого обучающегося;
- 3.перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- 4.гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- 5.волейбольная сетка;
- 6.гимнастические маты;
- 7.баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

- 1.гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- 2.гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 36 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или откорректировать занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Учебный план.

Учебный план 1-го года обучения.

№ п/ п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2		Собеседование, тренировочные занятия
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10		10	Соревнования, тренировочные занятия
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	12	1	11	Соревнования, тренировочные занятия
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	18	1	17	Соревнования, тренировочные занятия
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	22		22	Соревнования, тренировочные занятия
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика	4	2	2	Соревнования, тренировочные

	передач. Тактика приёмов мяча).				занятия
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Контрольные испытания. Соревнования.
	Итого:	72	6	66	

Приложение
К дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Волейбол»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 422
_____ Богданова О.Н.
«29» августа 2025 год

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»
на 2025-2026 уч. год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	05.09.2026	25.05.2027	36	72	2 урока в неделю
2 год	-	-	-	-	-
3 год	-	-	-	-	-

Содержание программы.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 13-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Содержание программы 1-го года обучения.

Введение (2 часа).

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (10 часов).

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория (1 час).

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (11 часов).

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости,

выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

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

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

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

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

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

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

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

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

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

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

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

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с

разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

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

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

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

Игровые задания с элементами спортивных игр:

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

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

Техническая подготовка (ТП) (18 часов).

Теория (1 час).

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (17 часов).

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика (22 часов).

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

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП).

Теория (4 часа).

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (4 часа).

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 422
Богданова О.Н.
«29» августа 2025 год

Календарно-тематический учебный план
дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»
на 2025-2026 уч. год

(1 год обучения)

№ п/ п	Тема	По плану	Факт	Кол-во часов
1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, таза, мышц ног и шеи.	05.09.2025		2
2	Подвижные игры. Действия с мячом и без мяча: перемещения и стойки, передачи и ловля двумя руками. Действия без мяча.	12.09.2025		2
3	Перемещения в разных стойках. Двойной шаг назад, вправо, влево, спиной вперед. Сочетание способов перемещения	19.09.2025		2
4	Передача на точность. Встречные передачи. Отбивание мяча в прыжке. Прыжки. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, таза, мышц ног и шеи. Многоскоки.	26.09.2025		2
5	Подводящие и специальные упражнения. Развитие координации. Учебная игра для выполнения нижней прямой подачи.	03.10.2025		2
6	Упражнения для перемещения игроков. Специальные упражнения в парах. Подводящие упражнения для приёма мяча с падением.	10.10.2025		2
7	Подводящие упражнения для приёма мяча с падением. Падение на спину, на голени, на руки – грудь. Подводящие упражнения для передачи мяча верху и снизу.	17.10.2025		2
8	Передача на точность с перемещением в парах. Встречная передача и в треугольнике. Передача мяча в прыжке.	24.10.2025		2
9	Упражнения на выпрыгивание. Специальные упражнения у стены. Выполнение нападающего удара в парах.	31.10.2025		2
10	Упражнения на развитие координации. Индивидуальные действия и групповые при приемах и передачах. Специальные упражнения для приёма и передачи мяча.	07.11.2025		2
11	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков на площадке.	14.11.2025		2

12	Обманные нападающие удары. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Командные взаимодействия. Учебная игра.	21.11.2025		2
13	Обманные нападающие удары. Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот)	28.11.2025		2
14	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Учебная игра с заданием.	05.12.2025		2
15	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Учебная игра с заданием.	12.12.2025		2
16	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Участие в соревнованиях	19.12.2026		2
17	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Учебная игра с заданием.	26.12.2025		2
18	Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание. Упражнение с мячами, броски и передачи (1 кг).	16.01.2026		2
19	Привитие навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Действия без мяча и с мячом.	23.01.2026		2
20	Ходьба скрестным шагом в разных направлениях и разными способами. Прыжки и сочетание способов перемещений	30.01.2026		2
21	Подача на точность. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра Подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней прямой подачи.	06.02.2026		2
22	Приём мяча сверху и снизу над собой. Специальные упражнения в тройках. Специальные упражнения в парах и тройках через сетку. Подводящие упражнения для приёма мяча с падением	13.02.2026		2
23	Передача мяча сверху в парах. Передача мяча снизу в парах и в парах, тройках. Подводящие упражнения для приёма мяча с падением.	20.02.2026		2
24	Специальные упражнения у сетки. Упражнения на прыгучесть. Подводящие упражнения для приёма мяча с падением	27.02.2026		2
25	Нападающий удар с задней линии. СФП. Упражнения для развития специальной силы. Взаимодействия при приеме от подачи и передачи в зоны 1, 5, 3 Учебная игра.	06.03.2026		2
26	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Учебная игра с заданием.	13.03.2026		2
27	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Учебная игра с заданием.	20.03.2026		2
28	Тактические действия в защите при страховке игроком в 6 зоне. Упражнения для развития быстроты перемещения.	27.03.2026		2
29	Взаимодействие игроков при приеме. Учебная игра. Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.	03.04.2026		2
30	Прием подач. Командные действия. Учебная игра.	10.04.2026		2
31	Взаимодействие игроков на площадке. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые действия в нападении игрока передней линии.	17.04.2026		2

32	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Участие в соревнованиях	24.04.2026		2
33	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Учебная игра с заданием.	08.05.2026		2
34	Прием мяча с подач. Подводящие упражнения для приёма мяча с падением	15.05.2026		2
35	Упражнения для туловища, таза, мышц ног и шеи. Многоскоки.	22.05.2026		2
36	Повторение. Тестирование.	25.05.2026		2
	ИТОГО:			72 часа

Методические и оценочные материалы.

Методическое обеспечение 2-го года обучения.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный инструктаж, положение о соревнованиях по баскетболу.	
2	Общefизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра	

4	Техническая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Учебная игра, промежуточный отбор и соревнование	

Методические и оценочные материалы.

Методическое обеспечение 1-го года обучения.

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование	Коллектив	Беседа	Наглядный	-	Обсуждение

	и инвентарь	ная		материал		
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольшим мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы.

По технической подготовке.

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;

-из зоны 3 в зоны 4 и 5;

-из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Спортивное совершенствование этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

2. Подача верхняя прямая на точность.

3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).

4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.

5. Нападающий удар прямой:

-из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;

-из зоны 3 в зоны 4 и 5;

-из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке.

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.

2. Бег с изменением направления (5х6 м).

3. Прыжок в длину с места.

4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке.

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап.

Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Спортивное совершенствование этап.

Волейбол 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9

2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Формой подведения итогов 1-го года обучения являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши.)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)		Спортивное совершенствование (на конец учебного года)
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет - в прыжке	3	3	3	4	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4		
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2	2

Контрольные нормативы по физической подготовке
по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы		Спортивное совершенствование
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	160	164	175	180	184
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,0	4,8	4,7
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	—	26,0	25,5	25,5
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	216	230	240
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	58	63	68
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,7 13,0	8,2 13,8	8,2 13,8
8.	Становая сила, кг	70	86	106	117	117

Контрольные нормативы по физической подготовке
по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы		Спортивное совершенствование
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	157	162	174	176	178
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	28,7	28,0	28,0
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	200	210	213
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	46	50	50
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,7 10,8	6,5 13,5	6,5 13,5

8.	Становая сила, кг	55	61	84	94	94
----	-------------------	----	----	----	----	----

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец		Спортивное совершенствование (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	5	5	
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4	4	
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4	4	
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3	3	4	4	
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3	3	
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3	3	
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3	3	
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4			
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2	2	

Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)		Спортивное совершенствование (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	

1.	Прием снизу, верхняя передача	5	6	8	6	6
2.	Нападающий удар, блокирование				4	4
3.	Блокирование - вторая передача				5	5
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению			3	3	3

Литература.

Литература для педагога.

1. Банников А.М., Костюков ВВ. 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. Кофма-на. - 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 учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.