

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

**«ПРИНЯТО»**

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

**«УТВЕРЖДЕНО»**

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, оборудованном 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)

| №<br>п/п | Название раздела, темы                       | Количество часов |           |           | Формы контроля/<br>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.     |
|          | <b>Итого:</b>                                | <b>72</b>        | <b>14</b> | <b>58</b> |                                   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
(второго года обучения)

| №<br>п/п | Название раздела, темы                    | Количество часов |          |           | Формы контроля/<br>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.     |
|          | <b>Итого:</b>                             | <b>72</b>        | <b>9</b> | <b>63</b> |                                   |

**«ПРИНЯТО»**

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

**«УТВЕРЖДЕНО»**

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<br>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<br>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 |      |
| <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>  |                                                                                                                                                                     |              |            |      |
| 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 |      |
| <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> |                                                                                                                                                                     |              |            |      |
| 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 |      |
| <b>Техническая подготовка (ТП)</b>       |                                                                                                                                                                     |              |            |      |
| 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 |      |
| <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> |                                                                                                                                   |              |            |      |
| 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 |      |
| <b>Тактическая подготовка</b>                  |                                                                                                                                   |              |            |      |
| 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 |      |
|                                                | <b>Итого:</b>                                                                                                                     | <b>72</b>    |            |      |

## 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 |      |
| <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>           |                                                                                                                  |              |            |      |
| 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 |      |
| <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>          |                                                                                                                  |              |            |      |
| 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 |      |
| <b>Техническая и тактическая подготовка (ТПП)</b> |                                                                                                                  |              |            |      |
| 7.                                                | Значение технической подготовки (ТП) в волейболе.<br>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 ТПП. Подача мяча сверху.                                                                           | 2            | 03.12.2025 |      |
| 15.                                               | Тактика передач. ТПП. 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. ТПП. Подача мяча сбоку. Тактика подачи мяча.                                                   | 2            | 14.01.2026 |      |
| 19.                                               | Тактика подачи мяча. ТПП. Нижний приём.                                                                          | 2            | 21.01.2026 |      |
| <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>    |                                                                                                                  |              |            |      |

| №                                     | Тема занятия                                                                                                   | Кол-<br>во<br>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 |      |
| <b>Учебно-тренировочные игры</b>      |                                                                                                                |                     |            |      |
| 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 |      |
| <b>Контрольно-оценочные испытания</b> |                                                                                                                |                     |            |      |
| 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 |      |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                                                                  | <b>72</b>           |            |      |

## 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<br>спелного | средний | низкий | высокий | Выше<br>спелного | средний | низкий |
| <b>I. Передача мяча</b> | 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<br>16<br>17             | 5<br>5<br>7           | 4<br>4<br>5           | 3<br>3<br>4           | 2<br>2<br>2           | 4<br>4<br>5           | 3<br>3<br>4           | 2<br>2<br>3           | 1<br>1<br>2           |
| <b>II. Подача мяча</b>      | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)                                                                                                                                 | 11<br>12                   | 7<br>8                | 4<br>6                | 3<br>4                | 1<br>2                | 6<br>7                | 4<br>5                | 3<br>3                | 1<br>2                |
|                             | 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)                                                                                                   | 11<br>12                   | 4<br>6                | 3<br>4                | 2<br>3                | 1<br>2                | 4<br>5                | 3<br>4                | 1<br>2                | 0<br>1                |
|                             | 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)                                                                                                                                | 13<br>14                   | 8<br>9                | 5<br>7                | 3<br>5                | 2<br>3                | 6<br>7                | 4<br>5                | 3<br>4                | 2<br>2                |
|                             | 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)                                                                                                  | 13<br>14                   | 5<br>6                | 4<br>5                | 2<br>3                | 1<br>2                | 4<br>5                | 3<br>4                | 2<br>2                | 1<br>1                |
|                             | 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)                                                                                       | 15<br>16<br>17             | 6<br>7<br>8           | 5<br>5<br>6           | 3<br>4<br>4           | 2<br>3<br>3           | 5<br>5<br>6           | 4<br>4<br>4           | 2<br>3<br>3           | 1<br>2<br>2           |
|                             | 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)                                                                                                                               | 15<br>16<br>17             | 5<br>7<br>8           | 4<br>6<br>7           | 2<br>4<br>5           | 1<br>2<br>3           | 4<br>5<br>6           | 3<br>3<br>5           | 2<br>2<br>3           | 1<br>1<br>2           |
| <b>III. Нападающий удар</b> | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)                                                                                                | 11<br>12<br>13<br>14       | 3<br>4<br>6<br>8      | 2<br>3<br>5<br>6      | 1<br>2<br>3<br>4      | 0<br>1<br>2<br>3      | 2<br>3<br>6<br>6      | 1<br>2<br>5<br>5      | -<br>1<br>3<br>3      | -<br>-<br>2<br>2      |
|                             | 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3                                                                                               | 15<br>16<br>17             | 6<br>7<br>8           | 5<br>6<br>7           | 4<br>4<br>5           | 3<br>3<br>4           | 5<br>6<br>7           | 4<br>5<br>6           | 3<br>3<br>4           | 2<br>2<br>3           |
|                             | 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)                                                                                        | 15<br>16<br>17             | 5<br>7<br>8           | 4<br>6<br>6           | 3<br>5<br>5           | 2<br>4<br>4           | 4<br>6<br>6           | 3<br>5<br>5           | 2<br>4<br>4           | 1<br>3<br>3           |
| <b>IV. Блокирование</b>     | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)                                                                                                                       | 13<br>14<br>15<br>16<br>17 | 2<br>2<br>5<br>6<br>8 | 1<br>1<br>4<br>5<br>6 | 1<br>1<br>2<br>4<br>4 | -<br>-<br>1<br>2<br>3 | 1<br>2<br>4<br>5<br>7 | 1<br>1<br>3<br>4<br>5 | -<br>-<br>2<br>3<br>3 | -<br>-<br>1<br>1<br>1 |

|  |                                                                                      |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  | 2. Блокирование<br>нападающего удара из<br>зоны 2 в зону 1<br>(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<br>нападающего удара из<br>зоны 3 в пределы<br>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><b>Норматив</b></i>      | <i><b>Описание</b></i>                                                                                                                                                                  | <i><b>Балл</b></i> |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>I. Передача мяча</b>     | 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) |                    |
| <b>Всего</b>                | <b>Мах балл - 28</b>                                                                                                                                                                    |                    |
| <b>II. Подача мяча</b>      | 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)                                                                                                                               |                    |
| <b>Всего</b>                | <b>Мах балл - 24</b>                                                                                                                                                                    |                    |
| <b>III. Нападающий удар</b> | 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)                                                                                        |                    |
| <b>Всего</b>                | <b>Мах балл - 12</b>                                                                                                                                                                    |                    |
| <b>IV. Блокирование</b>     | 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) |  |
| <b>Всего</b> | <b>Мах балл - 12</b>                                                        |  |
| <b>ИТОГО</b> | <b>Мах балл - 76</b>                                                        |  |

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

| <b><i>Кол-во баллов</i></b> | <b><i>Требования по теоретической подготовке</i></b>                        | <b><i>Требования по практической подготовке</i></b>                                             | <b><i>Результат</i></b>           |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 76-57 б.<br>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.<br>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.<br>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.