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 27.08.2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 422
Кронштадтского района
Санкт-Петербурга
_____Богданова О.Н.
Приказ 93/Д-2 от 27.08.2026 г

Богданова Ольга Николаевна
Digitally signed by Богданова Ольга Николаевна
DN: OU=Директор, O=ГБОУ СОШ №422 Кронштадтского района Санкт-Петербурга, CN=Богданова Ольга Николаевна, E=" gbou422@obr.gov.spb.ru"
Reason: I am the author of this document
Location:
Date: 2026.10.20 15:53:47+03'00'
Foxit PDF Reader Version: 2025.1.0

Рабочая программа

Дополнительной общеразвивающей программы

«ВОЛЕЙБОЛ»

(2-ой год обучения)

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

Разработчик: Пунтус А.И..
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 Кронштаждтского 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	1	13	15	2	Выполнение нормативов

подготовки					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
Учебно-тренировочный режим	2-ой год	13-17 лет	15	1	2
Спортивное совершенствование	3-й 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.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

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.

Задачи 2-го года обучения.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико- тактического арсенала в соревновательных условиях.

Планируемые результаты.
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 второго года обучения, учащиеся должны:
1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

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.

МОНИТОРИНГ
реализации образовательной программы

Вид контроля	**Форма и содержание**	**Дата проведения**
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

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 2-ого года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	

1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях). История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	2	2		Собеседование, тренировочные занятия
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10		10	Соревнования, тренировочные занятия
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	20	1	19	Соревнования, тренировочные занятия
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника владения мячом нижняя прямая подача нижняя боковая подача верхняя боковая подача верхняя прямая подача верхняя передача мяча передача мяча в прыжке прямой нападающий удар Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками прием мяча снизу одной рукой прием мяча сверху двумя руками блокирование Техника игры в нападении командные действия система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4 групповые действия индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара Тактика игры в защите система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита групповые действия взаимодействие защитников	20	2	18	Соревнования, тренировочные занятия

	взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. Итоговый контроль – подача на точность.				
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология Игры по волейболу между классами Соревнования по волейболу	16	1	15	Соревнования, тренировочные занятия
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4	2	2	Контрольные испытания. Соревнования.
	Итого:	**72**	**8**	**64**	

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 усложнений 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 обучающих.

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 2-ого года обучения.

Введение (4 часа).

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.
История развития волейбола в России.
Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.
Врачебный контроль.
Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения.
Практика (10 часов).

ОРУ с предметами.
ОРУ без предметов.
ОРУ на месте.
ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП).
Практика (20 часов).

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

Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП).
Теория (2часа).

Значение технической подготовки в волейболе.
Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (18 часов).

Нижняя прямая подача.
Нижняя боковая подача.
Верхняя боковая подача.
Верхняя прямая подача.
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.
Тактика нападающего удара.
Тактика игры в защите.
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.
Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория (1 часа).

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии
Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (15 часов).

Специальные упражнения для развития выносливости
Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег
Двухсторонние игры соревновательного характера
Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа).

Планирование на следующий учебный год.

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 волейбола 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, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка Волейболиста	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, промежуточный тест.	

4	Техническая подготовка волейболиста	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, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным 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.

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
		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 тактической 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.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3	5
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом					4
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)			3	4	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5	6
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6	7

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. *Никитушкип 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.

Приложение к
Дополнительной общеразвивающей
программе «Волейбол»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 422
Кронштадтского района
Санкт-Петербурга
_____Богданова О.Н.
«27» августа 2026 года

Календарно-учебный график
Дополнительной общеразвивающей програмы «Волейбол»
на 2026/2027 учебный год

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
2 год	4 сентября	21 мая	36	72	1 раз в неделю по 2 часа (по пятницам)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 422
_____ Богданова О.Н.
27 сентября 2026 год

Календарно-тематический план на 2026-2027 учебный год

№ занятия	Дата		Тема	Кол-во часов
	По плану	По факту		
1.	04.09		Введение.(Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях). История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.	2
2.	11.09		ОУР. Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	2
3.	18.09		ОУР. Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	2
4.	25.09		ОУР. Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	2
5.	02.10		ОУР. Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	2
6.	09.10		ОУР. Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	2
7.	16.10		ОФП: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	2
8.	23.10		ОФП: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	2
9.	30.10		ОФП: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	2
10.	06.11		ОФП: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	2
11.	13.11		ОФП: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	2
12.	20.11		ОФП: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	2
13.	27.11		ОФП: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу,	2

			выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	
14.	04.12		ОФП: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	2
15.	11.12		ОФП: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	2
16.	18.12		ОФП: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	2
17.	25.12		ТТП: Техника владения мячом. Техника овладения мячом. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите.	2
18.	15.01		ТТП: Техника владения мячом. Техника овладения мячом. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите.	2
19.	222.01		ТТП: Техника владения мячом. Техника овладения мячом. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите.	2
20.	29.01		ТТП: Техника владения мячом. Техника овладения мячом. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите.	2
21.	05.02		ТТП: Техника владения мячом. Техника овладения мячом. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите.	2
22.	12.02		ТТП: Техника владения мячом. Техника овладения мячом. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите.	2
23.	19.02		ТТП: Техника владения мячом. Техника овладения мячом. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите.	2
24.	26.02		ТТП: Техника владения мячом. Техника овладения мячом. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите.	2
25.	05.03		ТТП: Техника владения мячом. Техника овладения мячом. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите.	2
26.	12.03		ТТП: Итоговый контроль – подача на точность.	2
27.	19.03		СФП: Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология	2
28.	26.03		СФП: Двухсторонние игры соревновательного характера.	2
29.	02.04		Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология	2
30.	09.04		СФП: Двухсторонние игры соревновательного характера.	2
31.	16.04		Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология	2
32.	23.04		СФП: Двухсторонние игры соревновательного характера.	2
33.	30.04		Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология	2
34.	07.05		СФП: Двухсторонние игры соревновательного характера.	2
35.	14.05		Контрольно-оценочные и переводные испытания	2
36.	21.05		Контрольно-оценочные и переводные испытания	2