Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
Василеостровского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
протокол от 28.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 28.08.2026 № 139
Директор _____ Е.В. Поздняков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Подвижные игры (волейбол)»

Срок освоения: 1 год (36 недель)

Объём программы: 72 часа (группа 9–10 лет), 144 часа (группы 11–12, 13–15, 16–18 лет)

Возраст обучающихся: 9–18 лет

Разработчик:
Птицын Алексей Андреевич,
тренер-преподаватель

Санкт-Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры (волейбол)» (далее — Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге» (в редакции распоряжения от 25.03.2025 № 310-р);
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей (Министерство просвещения Российской Федерации, 2023);
- методические рекомендации «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ» (Комитет по образованию Санкт-Петербурга, ГБНОУ «СПб ГДТЮ», 2022);
- Устав и локальные нормативные акты ГБОУ средней школы № 2 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Основные характеристики программы

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся 3–11 классов в возрасте от 9 до 18 лет и реализуется в четырёх возрастных группах: 9–10 лет (3–4 классы), 11–12 лет (5–6 классы), 13–15 лет (7–8 классы), 16–18 лет (9–11 классы). Для каждой группы разработана отдельная рабочая программа с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Актуальность программы. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и детско-юношеского спорта: Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и Концепция развития детско-юношеского спорта до 2030 года определяют приоритетом повышение доступности занятий физической культурой и спортом для каждого ребёнка, развитие школьного спорта и обновление содержания программ физкультурно-спортивной направленности с учётом интересов детей. Волейбол — один из самых массовых и доступных видов спорта, не требующий сложного оборудования и включённый в школьную программу по физической культуре.

Программа отвечает социальному заказу общества и запросам семьи: родители заинтересованы в регулярной двигательной активности детей в безопасных условиях школы, во внеурочное время. Программа учитывает региональные потребности Санкт-Петербурга в развитии школьного спорта и физкультурно-массовой работы: обучающиеся старших групп участвуют в школьных соревнованиях по волейболу.

Программа ориентирована на образовательные потребности детей разного возраста: младшим школьникам она даёт возможность играть и осваивать владение мячом через подвижные игры, подросткам — освоить волейбол как командную спортивную игру и проявить себя в соревнованиях. Программа решает актуальные проблемы ребёнка: недостаток двигательной активности, трудности общения и работы в команде — командная игра требует взаимопомощи, ответственности и умения подчинять свои действия общему результату.

Отличительные особенности программы. Программа переработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Подвижные игры (волейбол)» ГБОУ СОШ № 2 (2022 г.) и дополнена группой 9–10 лет. Программа построена по принципу постепенного перехода от подвижных игр к волейболу: в группе 9–10 лет ведущими являются подвижные игры и пионербол с элементами волейбола, в группе 11–12 лет — мини-волейбол, в группах 13–15 и 16–18 лет — волейбол по правилам с освоением тактики, судейства и соревновательной практики. Для каждой группы разработаны рабочая программа и календарно-тематический план.

Уровень освоения программы — общекультурный.

Объём и срок освоения программы. Срок освоения — 1 год (36 учебных недель). Объём программы: группа 9–10 лет — 72 академических часа (36 занятий по 2 академических часа, 1 раз в неделю); группы 11–12, 13–15 и 16–18 лет — по 144 академических часа (72 занятия по 2 академических часа, 2 раза в неделю). Продолжительность академического часа — 45 минут.

Цель и задачи программы

Цель программы — освоение обучающимися 9–18 лет техники и тактики игры в волейбол в соответствии с возрастом и развитие физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с историей волейбола, правилами подвижных игр, пионербола и волейбола;
- обучить технике игры в волейбол в объёме, соответствующем возрасту;
- обучить тактическим действиям в игре;
- научить играть в пионербол, мини-волейбол и волейбол по правилам.

Развивающие:

- развить быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость и прыгучесть;
- развить быстроту реакции, внимание и умение ориентироваться в игровой ситуации;
- сформировать навыки самоконтроля на занятиях.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, ответственность перед командой, уважение к сопернику и судье;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом и потребность в здоровом образе жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы — государственный язык Российской Федерации — русский.

Форма обучения — очная.

Особенности реализации программы. Программа реализуется с использованием практики наставничества по форме «обучающийся — обучающийся»: в группе 16–18 лет обучающиеся проводят разминку и подвижные игры (инструкторская практика), судят учебные игры и помогают менее подготовленным товарищам. Сетевая форма, модульный принцип и дистанционные образовательные технологии не используются.

Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Программа не является адаптированной. Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья возможно при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой на основании заключения врача.

Условия набора на обучение. На обучение принимаются все желающие в возрасте от 9 до 18 лет при наличии медицинской справки (заключения) о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Обучающиеся зачисляются в группу в соответствии с возрастом (классом). Предварительный отбор не проводится; в течение года возможен дополнительный набор при наличии свободных мест. Наполняемость группы — 15–20 человек.

Формы организации и проведения занятий.

– форма организации занятий — аудиторная: занятия проводятся в спортивном зале школы;
– формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, игровое занятие, круговая тренировка, учебная игра, беседа с просмотром видеозаписей, викторина, контрольное занятие, соревнования, открытое занятие;
– формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая, командная, в парах и тройках, индивидуальная, поточная (круговая).

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся по расписанию: группа 9–10 лет — среда, 16.00–17.30; группа 11–12 лет — вторник и среда, 17.30–19.00; группа 13–15 лет — среда, 19.00–20.30, и пятница, 17.30–19.00; группа 16–18 лет — вторник и пятница, 19.00–20.30. Каждое занятие включает подготовительную, основную и заключительную части. Теоретический материал излагается в начале занятия или по ходу практической части в форме короткой беседы, объяснения и показа. В течение года проводятся соревнования внутри групп, соревнования между командами групп, школьные соревнования по волейболу, итоговые открытые занятия, на которые приглашаются родители (законные представители).

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое оснащение.

Вид оснащения	Перечень
Помещение	спортивный зал с разметкой волейбольной площадки, раздевалки
Оборудование	переносные волейбольные стойки и волейбольные сетки с регулируемой высотой; гимнастическая стенка; перекладина; гимнастические скамейки; гимнастические маты
Спортивный инвентарь	волейбольные мячи (в том числе облегчённые для младших групп); резиновые и мягкие мячи для подвижных игр; баскетбольные и футбольные мячи; набивные мячи 1–5 кг; гантели 1–3 кг; утяжелители для рук 100–200 г; эспандеры ручные; теннисные мячи для метания; скакалки; обручи; конусы (фишки); манишки и комплекты игровой формы двух цветов; подвесные ориентиры для прыжков
Приборы и инструменты	секундомер, свисток, рулетка, разметка на стене для измерения прыжка вверх, табло для подсчёта очков
Технические средства обучения	ноутбук, проектор (экран), аудиосистема
Программное обеспечение и ЭОР	программа для просмотра презентаций и видеозаписей; видеозаписи матчей и обучающие видеоматериалы по технике волейбола

Планируемые результаты

Предметные:

– знание истории волейбола, правил подвижных игр, пионербола и волейбола;
– выполнение приёмов техники игры в волейбол в объёме, соответствующем возрасту;
– применение тактических действий в игре;
– умение играть в пионербол, мини-волейбол или волейбол по правилам.

Метапредметные:

- прирост показателей физической подготовленности по результатам контрольных нормативов;
- умение быстро реагировать и ориентироваться в игровой ситуации;
- умение контролировать своё самочувствие на занятиях.

Личностные:

- дисциплинированность, ответственность перед командой, уважение к сопернику и судье;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, соблюдение правил здорового образа жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составлен для каждой возрастной группы. Последовательность и названия разделов едины для всех групп; распределение часов и содержание разделов определяются возрастом обучающихся и раскрываются в рабочих программах.

Учебный план. Группа 9–10 лет (3–4 классы)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	0	2	входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование)
2	Основы знаний о волейболе и подвижных играх	4	2	2	опрос
3	Общая физическая подготовка	12	1	11	педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	8	1	7	педагогическое наблюдение
5	Подвижные игры и эстафеты	16	1	15	педагогическое наблюдение
6	Техническая подготовка	14	2	12	педагогическое наблюдение, зачёт по технике
7	Тактическая подготовка	4	1	3	педагогическое наблюдение
8	Игровая и соревновательная практика	6	1	5	учебная игра, соревнования
9	Контрольные занятия	4	0	4	контрольные нормативы, зачёт по технике
10	Итоговое занятие	2	0	2	открытое занятие
	Итого	**72**	**9**	**63**	

Учебный план. Группа 11–12 лет (5–6 классы)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	0	2	входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование)
2	Основы знаний о волейболе и подвижных играх	8	4	4	опрос, викторина
3	Общая физическая подготовка	20	2	18	педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	16	1	15	педагогическое наблюдение
5	Подвижные игры и эстафеты	24	1	23	педагогическое наблюдение
6	Техническая подготовка	38	4	34	педагогическое наблюдение, зачёт по технике
7	Тактическая подготовка	10	2	8	педагогическое наблюдение
8	Игровая и соревновательная практика	20	1	19	учебная игра, соревнования
9	Контрольные занятия	4	0	4	контрольные нормативы, зачёт по технике
10	Итоговое занятие	2	0	2	открытое занятие
	Итого	**144**	**15**	**129**	

Учебный план. Группа 13–15 лет (7–8 классы)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	0	2	входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование)
2	Основы знаний о волейболе и подвижных играх	8	4	4	опрос, викторина
3	Общая физическая подготовка	18	2	16	педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	18	1	17	педагогическое наблюдение
5	Подвижные игры и эстафеты	12	1	11	педагогическое наблюдение
6	Техническая подготовка	40	4	36	педагогическое наблюдение, зачёт по технике
7	Тактическая подготовка	16	3	13	педагогическое наблюдение
8	Игровая и соревновательная практика	24	1	23	учебная игра, соревнования
9	Контрольные занятия	4	0	4	контрольные нормативы, зачёт по технике
10	Итоговое занятие	2	0	2	открытое занятие
	Итого	**144**	**16**	**128**	

Учебный план. Группа 16–18 лет (9–11 классы)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	0	2	входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование)
2	Основы знаний о волейболе и подвижных играх	8	4	4	опрос, викторина
3	Общая физическая подготовка	16	1	15	педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	18	1	17	педагогическое наблюдение
5	Подвижные игры и эстафеты	8	1	7	педагогическое наблюдение
6	Техническая подготовка	36	3	33	педагогическое наблюдение, зачёт по технике
7	Тактическая подготовка	22	4	18	педагогическое наблюдение
8	Игровая и соревновательная практика	28	2	26	учебная игра, соревнования
9	Контрольные занятия	4	0	4	контрольные нормативы, зачёт по технике
10	Итоговое занятие	2	0	2	открытое занятие
	Итого	**144**	**16**	**128**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Учебных недель	Количество занятий	Количество часов	Режим занятий
9–10 лет	16.09.2026	02.06.2027	36	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); среда, 16.00–17.30
11–12 лет	15.09.2026	02.06.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); вторник, среда, 17.30–19.00
13–15 лет	16.09.2026	04.06.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); среда, 19.00–20.30; пятница, 17.30–19.00
16–18 лет	15.09.2026	04.06.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); вторник, пятница, 19.00–20.30

Обучение начинается 15.09.2026 (первое занятие каждой группы — в первый день по её расписанию). Занятия проводятся в течение учебного года, включая каникулярное время. В нерабочие праздничные дни занятия не проводятся: 04.11.2026, 01.01.2027, 05.01.2027, 06.01.2027, 08.01.2027, 23.02.2027 (в зависимости от дней занятий группы); с учётом этого окончание обучения приходится на начало июня 2027 года. Промежуточная аттестация проводится в декабре, итоговая аттестация — в мае, итоговое открытое занятие — последним занятием по расписанию (даты указаны в календарно-тематических планах).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 9–10 ЛЕТ (3–4 КЛАССЫ)

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 3–4 классов (9–10 лет). Занятия проводятся 1 раз в неделю (среда, 16.00–17.30) по 2 академических часа продолжительностью 45 минут; объём — 72 часа.

Ведущим является игровой метод: значительная часть времени отводится подвижным играм и эстафетам, через которые обучающиеся осваивают ловлю, броски и передачи мяча. Элементы волейбола (стойки, перемещения, передача мяча сверху, нижняя прямая подача) изучаются в облегчённых условиях — облегчённым мячом, с близкого расстояния, при пониженной сетке. Основная командная игра — пионербол с элементами волейбола.

Структура занятия: подготовительная часть (15 мин) — построение, разминка; основная часть (60 мин) — разучивание упражнений, подвижные игры, учебная игра; заключительная часть (15 мин) — игры малой подвижности, подведение итогов.

Цель и задачи

Цель: Формирование у обучающихся 9–10 лет интереса к занятиям физической культурой и начальных умений владения мячом средствами подвижных игр с элементами волейбола.

Обучающие задачи:

- познакомить с историей волейбола, правилами подвижных игр и пионербола;
- обучить стойкам, перемещениям, ловле и броскам мяча, передаче мяча сверху двумя руками и нижней прямой подаче в облегчённых условиях;
- обучить простейшим тактическим действиям: выбору места на площадке и передаче мяча партнёру.

Развивающие задачи:

- развить быстроту, ловкость, гибкость и координацию движений;
- развить внимание и быстроту реакции.

Воспитательные задачи:

- воспитать дисциплинированность, честность в игре и доброжелательное отношение к товарищам по команде;
- сформировать интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: инструктаж по технике безопасности в спортивном зале; знакомство с программой, режимом занятий, инвентарём; входная диагностика физической подготовленности и владения мячом.

Форма контроля: *входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование).*

Раздел 2. Основы знаний о волейболе и подвижных играх (4 ч: теория — 2 ч, практика — 2 ч)

Теория: история возникновения волейбола и подвижных игр; правила поведения и гигиена на занятиях; правила игры в пионербол, основные правила волейбола.

Практика: игровые задания на знание правил; разбор правил на площадке.

Форма контроля: *опрос.*

Раздел 3. Общая физическая подготовка (12 ч: теория — 1 ч, практика — 11 ч)

Теория: значение физических упражнений для здоровья.

Практика: строевые и общеразвивающие упражнения; бег с ускорением, челночный бег; упражнения со скакалкой и обручем; упражнения с собственным весом и набивными мячами 1 кг; упражнения на гибкость и координацию; круговая тренировка; подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (8 ч: теория — 1 ч, практика — 7 ч)

Теория: специальные упражнения волейболиста и их назначение.

Практика: прыжковые упражнения; упражнения для кистей и пальцев рук с мячом; перемещения в стойке приставными шагами, остановки, рывки по сигналу; прыжки вверх с места и с шага; броски набивного мяча.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты (16 ч: теория — 1 ч, практика — 15 ч)

Теория: правила подвижных игр и безопасность.

Практика: игры «Салки», «Совушка», «Пятнашки», «Два Мороза», «Мяч соседу», «Мяч в воздухе», «Удочка», «Прыжки по кочкам», «Перестрелка», «Запрещённое движение», «День и ночь», «Охотники и утки»; эстафеты с бегом и с мячом.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 6. Техническая подготовка (14 ч: теория — 2 ч, практика — 12 ч)

Теория: стойки и перемещения волейболиста; как выполняется подача.

Практика: стойки и перемещения; ловля и броски мяча двумя руками сверху и снизу; подготовительные упражнения для передачи мяча сверху (набрасывание, передача над собой); передача мяча сверху двумя руками в парах; подготовительные упражнения для приёма мяча снизу; нижняя прямая подача с близкого расстояния и через сетку.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике.*

Раздел 7. Тактическая подготовка (4 ч: теория — 1 ч, практика — 3 ч)

Теория: расстановка игроков на площадке, переход; выбор места для приёма мяча.

Практика: упражнения на выбор места; взаимодействие игроков в пионерболе — передача мяча партнёру.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 8. Игровая и соревновательная практика (6 ч: теория — 1 ч, практика — 5 ч)

Теория: правила учебной игры.

Практика: учебная игра «Пионербол», в том числе с элементами волейбола (передача, подача); соревнования внутри группы по пионерболу.

Форма контроля: *учебная игра, соревнования.*

Раздел 9. Контрольные занятия (4 ч: теория — 0 ч, практика — 4 ч)

Практика: промежуточная аттестация (декабрь) и итоговая аттестация (май): сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, зачёт по технике игры.

Форма контроля: *контрольные нормативы, зачёт по технике.*

Раздел 10. Итоговое занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: открытое занятие для родителей: показательная учебная игра, игровые задания, подведение итогов учебного года, награждение.

Форма контроля: *открытое занятие.*

Планируемые результаты

Предметные:

- знает историю волейбола, правила подвижных игр и пионербола;
- выполняет стойки и перемещения, ловлю и броски мяча, передачу мяча сверху двумя руками и нижнюю прямую подачу в облегчённых условиях;
- выбирает место на площадке и передаёт мяч партнёру в игре.

Метапредметные:

- показывает прирост результатов в контрольных упражнениях на быстроту, ловкость и гибкость;
- быстро и правильно реагирует на игровую ситуацию и сигналы педагога.

Личностные:

- соблюдает правила игры, честно и доброжелательно относится к товарищам и соперникам;
- проявляет интерес к занятиям физической культурой, охотно участвует в играх и соревнованиях.

Календарно-тематический план. Группа 9–10 лет (3–4 классы)

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); среда, 16.00–17.30. Обучение — с 15.09.2026 по 02.06.2027; 36 занятий, 72 часа. Каждое занятие включает разминку и элементы физической подготовки; в плане занятие отнесено к разделу учебного плана по его основному содержанию. Графа «Дата по факту» заполняется педагогом в ходе реализации программы.

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
1	16.09.26		1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой. Входная диагностика физической подготовленности и владения мячом	0	2	2	входная диагностика
2	23.09.26		2	История возникновения волейбола и подвижных игр. Правила поведения и гигиена на занятиях	1	1	2	опрос
3	30.09.26		5	Правила подвижных игр и безопасность. Игры «Салки», «Совушка»	1	1	2	педагогическое наблюдение
4	07.10.26		6	Как правильно стоять и двигаться на площадке. Стойки и перемещения волейболиста	1	1	2	педагогическое наблюдение
5	14.10.26		3	Значение физических упражнений для здоровья. Строевые и общеразвивающие упражнения	1	1	2	педагогическое наблюдение
6	21.10.26		4	Зачем нужны специальные упражнения волейболиста. Прыжковые упражнения	1	1	2	педагогическое наблюдение
7	28.10.26		8	Правила учебной игры. Учебная игра «Пионербол»	1	1	2	учебная игра
8	11.11.26		5	Игры с бегом «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты	0	2	2	педагогическое наблюдение
9	18.11.26		6	Ловля и броски мяча двумя руками сверху и снизу	0	2	2	педагогическое наблюдение
10	25.11.26		3	Развитие быстроты: бег с ускорением, челночный бег	0	2	2	педагогическое наблюдение
11	02.12.26		7	Расстановка игроков на площадке, переход. Выбор места для приёма мяча	1	1	2	педагогическое наблюдение
12	09.12.26		5	Игры с мячом «Мяч соседу», «Мяч в воздухе»	0	2	2	педагогическое наблюдение
13	16.12.26		6	Подготовительные упражнения для передачи мяча сверху двумя руками: набрасывание, передача над собой	0	2	2	педагогическое наблюдение
14	23.12.26		4	Упражнения для кистей и пальцев рук с мячом	0	2	2	педагогическое наблюдение
15	30.12.26		9	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
16	13.01.27		3	Развитие ловкости: упражнения со скакалкой и обручем	0	2	2	педагогическое наблюдение
17	20.01.27		5	Игры с прыжками «Удочка», «Прыжки по кочкам»	0	2	2	педагогическое наблюдение
18	27.01.27		6	Как выполняется подача. Нижняя прямая подача с близкого расстояния	1	1	2	педагогическое наблюдение
19	03.02.27		8	Соревнования внутри группы по пионерболу	0	2	2	соревнования
20	10.02.27		2	Правила игры в пионербол. Основные правила волейбола	1	1	2	опрос
21	17.02.27		5	Игра «Перестрелка»	0	2	2	педагогическое наблюдение
22	24.02.27		3	Развитие силы: упражнения с собственным весом и набивными мячами 1 кг	0	2	2	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
23	03.03.27		4	Перемещения в стойке приставными шагами, остановки, рывки по сигналу	0	2	2	педагогическое наблюдение
24	10.03.27		6	Передача мяча сверху двумя руками в парах	0	2	2	педагогическое наблюдение
25	17.03.27		5	Эстафеты с мячом	0	2	2	педагогическое наблюдение
26	24.03.27		3	Развитие гибкости и координации движений	0	2	2	педагогическое наблюдение
27	31.03.27		7	Взаимодействие игроков в пионерболе: передача партнёру	0	2	2	педагогическое наблюдение
28	07.04.27		6	Приём мяча снизу двумя руками: подготовительные упражнения	0	2	2	педагогическое наблюдение
29	14.04.27		5	Игры на внимание и реакцию «Запрещённое движение», «День и ночь»	0	2	2	педагогическое наблюдение
30	21.04.27		8	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола (передача, подача)	0	2	2	учебная игра
31	28.04.27		4	Прыжки вверх с места и с шага. Броски набивного мяча	0	2	2	педагогическое наблюдение
32	05.05.27		3	Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	0	2	2	педагогическое наблюдение
33	12.05.27		6	Нижняя прямая подача через сетку	0	2	2	зачёт по технике
34	19.05.27		9	Контрольное занятие. Итоговая аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
35	26.05.27		5	Игра «Охотники и утки»	0	2	2	педагогическое наблюдение
36	02.06.27		10	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей: показательная учебная игра, подведение итогов года, награждение	0	2	2	открытое занятие
				Итого	**9**	**63**	**72**	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 11–12 ЛЕТ (5–6 КЛАССЫ)

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 5–6 классов (11–12 лет). Занятия проводятся 2 раза в неделю (вторник, среда, 17.30–19.00) по 2 академических часа продолжительностью 45 минут; объём — 144 часа.

Обучение строится на переходе от подвижных игр и пионербола к мини-волейболу. Обучающиеся осваивают основные приёмы техники — передачу мяча сверху, приём мяча снизу, нижнюю прямую подачу, знакомятся с верхней прямой подачей и простейшей тактикой. Подвижные игры используются для развития физических качеств и закрепления навыков владения мячом.

Структура занятия: подготовительная часть (15–20 мин) — построение, разминка, подвижная игра; основная часть (55–60 мин) — изучение и закрепление техники, учебная игра; заключительная часть (10–15 мин) — восстановительные упражнения, подведение итогов.

Цель и задачи

Цель: Освоение обучающимися 11–12 лет основных приёмов техники волейбола и игры в мини-волейбол, развитие физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Обучающие задачи:

- познакомить с историей волейбола, правилами игры в мини-волейбол, гигиеной и режимом юного спортсмена;
- обучить передаче мяча сверху двумя руками, приёму мяча снизу двумя руками, нижней прямой подаче, подготовительным упражнениям для верхней прямой подачи;
- обучить расстановке и переходу, выбору места для приёма подачи, подаче в зону;
- научить играть в мини-волейбол по правилам.

Развивающие задачи:

- развить быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость и прыгучесть;
- развить быстроту реакции и ориентирование на площадке;
- сформировать навыки самоконтроля на занятиях.

Воспитательные задачи:

- воспитать дисциплинированность, ответственность перед командой, уважение к сопернику;
- сформировать устойчивый интерес к волейболу и здоровому образу жизни.

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: инструктаж по технике безопасности в спортивном зале; знакомство с программой, режимом занятий, инвентарём; входная диагностика физической подготовленности и владения мячом.

Форма контроля: *входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование).*

Раздел 2. Основы знаний о волейболе и подвижных играх (8 ч: теория — 4 ч, практика — 4 ч)

Теория: история волейбола в мире и в России; правила поведения и техника безопасности; гигиена, режим дня и питание юного спортсмена; правила игры в мини-волейбол; выдающиеся российские волейболисты.

Практика: викторина «Знатоки волейбола»; разбор правил на площадке.

Форма контроля: *опрос, викторина.*

Раздел 3. Общая физическая подготовка (20 ч: теория — 2 ч, практика — 18 ч)

Теория: влияние физических упражнений на организм; самоконтроль на занятиях.

Практика: строевые и общеразвивающие упражнения; бег 30 м, челночный бег, старты; отжимания, подтягивание, упражнения с набивными мячами; равномерный бег, круговая тренировка; упражнения со скакалкой, акробатические упражнения; упражнения на гибкость; прыжки, многоскоки; баскетбол и футбол по упрощённым правилам; подготовка к сдаче нормативов.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (16 ч: теория — 1 ч, практика — 15 ч)

Теория: специальная подготовка волейболиста.

Практика: прыжковые упражнения у сетки; упражнения для кистей и пальцев, упражнения с эспандером; перемещения приставным, скрестным, двойным шагом; рывки по сигналу; прыжки вверх с места и с разбега; броски набивного мяча; имитационные упражнения для передачи и подачи; круговая тренировка.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты (24 ч: теория — 1 ч, практика — 23 ч)

Теория: значение подвижных игр, правила безопасности.

Практика: игры «Салки», «Вызов номеров», «Мяч капитану», «Перестрелка», «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Не урони мяч», «Охотники и утки»; игры на внимание и реакцию, с прыжками и метанием; эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и элементами волейбола; игры по выбору обучающихся.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 6. Техническая подготовка (38 ч: теория — 4 ч, практика — 34 ч)

Теория: классификация техники волейбола; техника приёма мяча снизу и типичные ошибки; техника нижней прямой подачи; подготовительные упражнения для верхней прямой подачи.

Практика: стойки и перемещения; передача мяча сверху над собой, в парах, у стены, в треугольниках, в движении, через сетку; приём мяча снизу в парах, после подачи, после передачи партнёра; нижняя прямая подача с 3–6 м, через сетку, в заданную зону; сочетание приёма и передачи; комбинация «приём — передача — передача через сетку».

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике.*

Раздел 7. Тактическая подготовка (10 ч: теория — 2 ч, практика — 8 ч)

Теория: понятие о тактике; расстановка игроков и переход по зонам; тактика подачи.

Практика: выбор места для приёма подачи; подача в незащищённое место площадки соперника; взаимодействие игроков передней и задней линии; тактические действия в учебной игре.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 8. Игровая и соревновательная практика (20 ч: теория — 1 ч, практика — 19 ч)

Теория: правила учебной игры в мини-волейбол.

Практика: учебная игра в пионербол с элементами волейбола и в мини-волейбол, в том числе в уменьшенном составе, с заданиями на передачу и подачу; соревнования внутри группы по пионерболу и мини-волейболу; соревнования между командами групп «Весенний мяч».

Форма контроля: *учебная игра, соревнования.*

Раздел 9. Контрольные занятия (4 ч: теория — 0 ч, практика — 4 ч)

Практика: промежуточная аттестация (декабрь) и итоговая аттестация (май): сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, зачёт по технике игры.

Форма контроля: *контрольные нормативы, зачёт по технике.*

Раздел 10. Итоговое занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: открытое занятие для родителей: показательная учебная игра, игровые задания, подведение итогов учебного года, награждение.

Форма контроля: *открытое занятие.*

Планируемые результаты

Предметные:

- знает историю волейбола, правила мини-волейбола, правила гигиены и режима дня;
- выполняет передачу мяча сверху, приём мяча снизу, нижнюю прямую подачу через сетку;
- занимает правильное место на площадке, выполняет переход, подаёт мяч в заданную зону;
- играет в мини-волейбол с соблюдением правил.

Метапредметные:

- показывает прирост результатов в контрольных нормативах;
- быстро ориентируется в игровой ситуации;
- контролирует своё самочувствие по пульсу и ощущениям.

Личностные:

- соблюдает дисциплину, ответственно действует в команде, уважает соперника;
- проявляет интерес к волейболу, соблюдает режим дня.

Календарно-тематический план. Группа 11–12 лет (5–6 классы)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); вторник, среда, 17.30–19.00. Обучение — с 15.09.2026 по 02.06.2027; 72 занятий, 144 часа. Каждое занятие включает разминку и элементы физической подготовки; в плане занятие отнесено к разделу учебного плана по его основному содержанию. Графа «Дата по факту» заполняется педагогом в ходе реализации программы.

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
1	15.09.26		1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой. Входная диагностика физической подготовленности и владения мячом	0	2	2	входная диагностика
2	16.09.26		2	История волейбола в мире и в России. Правила поведения и техника безопасности	1	1	2	опрос
3	22.09.26		6	Классификация техники волейбола. Стойки и перемещения	1	1	2	педагогическое наблюдение
4	23.09.26		5	Значение подвижных игр и правила безопасности. Игры «Салки», «Вызов номеров»	1	1	2	педагогическое наблюдение
5	29.09.26		3	Влияние физических упражнений на организм. Строевые и общеразвивающие упражнения	1	1	2	педагогическое наблюдение
6	30.09.26		8	Правила учебной игры в мини-волейбол. Учебная игра	1	1	2	учебная игра
7	06.10.26		4	Специальная подготовка волейболиста. Прыжковые упражнения у сетки	1	1	2	педагогическое наблюдение
8	07.10.26		6	Передача мяча сверху двумя руками над собой	0	2	2	педагогическое наблюдение
9	13.10.26		7	Понятие о тактике. Расстановка игроков, переход по зонам	1	1	2	педагогическое наблюдение
10	14.10.26		5	Эстафеты с бегом и прыжками	0	2	2	педагогическое наблюдение
11	20.10.26		6	Передача мяча сверху двумя руками в парах	0	2	2	педагогическое наблюдение
12	21.10.26		3	Развитие быстроты: бег 30 м, челночный бег, старты из разных положений	0	2	2	педагогическое наблюдение
13	27.10.26		8	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	0	2	2	учебная игра
14	28.10.26		6	Приём мяча снизу двумя руками: техника выполнения, типичные ошибки	1	1	2	педагогическое наблюдение
15	03.11.26		4	Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук, упражнения с эспандером	0	2	2	педагогическое наблюдение
16	10.11.26		5	Игры с мячом «Мяч капитану», «Перестрелка»	0	2	2	педагогическое наблюдение
17	11.11.26		6	Приём мяча снизу двумя руками в парах	0	2	2	педагогическое наблюдение
18	17.11.26		3	Развитие силы: отжимания, подтягивание, упражнения с набивными мячами	0	2	2	педагогическое наблюдение
19	18.11.26		8	Учебная игра в мини-волейбол	0	2	2	учебная игра
20	24.11.26		2	Гигиена, режим дня и питание юного спортсмена	1	1	2	опрос
21	25.11.26		6	Передача мяча сверху двумя руками у стены	0	2	2	педагогическое наблюдение
22	01.12.26		5	Игра «Пионербол»	0	2	2	педагогическое наблюдение
23	02.12.26		7	Выбор места для приёма подачи	0	2	2	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
24	08.12.26		4	Перемещения в стойке: приставной, скрестный, двойной шаг	0	2	2	педагогическое наблюдение
25	09.12.26		6	Нижняя прямая подача: техника выполнения	1	1	2	педагогическое наблюдение
26	15.12.26		3	Развитие выносливости: равномерный бег, круговая тренировка	0	2	2	педагогическое наблюдение
27	16.12.26		8	Учебная игра в уменьшенном составе с заданием на передачу	0	2	2	учебная игра
28	22.12.26		5	Игры на внимание и быстроту реакции	0	2	2	педагогическое наблюдение
29	23.12.26		6	Нижняя прямая подача с расстояния 3–6 м	0	2	2	педагогическое наблюдение
30	29.12.26		4	Упражнения на быстроту реакции: рывки по сигналу	0	2	2	педагогическое наблюдение
31	30.12.26		9	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
32	12.01.27		6	Передача мяча сверху в треугольниках	0	2	2	педагогическое наблюдение
33	13.01.27		3	Развитие ловкости и координации: упражнения со скакалкой, акробатические упражнения	0	2	2	педагогическое наблюдение
34	19.01.27		8	Соревнования внутри группы по пионерболу	0	2	2	соревнования
35	20.01.27		5	Эстафеты с ведением и передачей мяча	0	2	2	педагогическое наблюдение
36	26.01.27		6	Приём мяча после подачи	0	2	2	педагогическое наблюдение
37	27.01.27		7	Тактика подачи: подача в незащищённое место площадки соперника	1	1	2	педагогическое наблюдение
38	02.02.27		2	Правила игры в мини-волейбол: площадка, состав команды, счёт	1	1	2	опрос
39	03.02.27		5	Подвижные игры с элементами волейбола «Мяч в воздухе», «Не урони мяч»	0	2	2	педагогическое наблюдение
40	09.02.27		3	Развитие гибкости	0	2	2	педагогическое наблюдение
41	10.02.27		8	Учебная игра в мини-волейбол	0	2	2	учебная игра
42	16.02.27		6	Нижняя прямая подача через сетку	0	2	2	зачёт по технике
43	17.02.27		4	Прыжки вверх с места и с разбега, доставание подвешенных предметов	0	2	2	педагогическое наблюдение
44	24.02.27		6	Передача мяча сверху двумя руками в движении	0	2	2	педагогическое наблюдение
45	02.03.27		5	Игра «Пионербол» с элементами передачи мяча	0	2	2	педагогическое наблюдение
46	03.03.27		3	Самоконтроль на занятиях: пульс, самочувствие. Круговая тренировка	1	1	2	педагогическое наблюдение
47	09.03.27		8	Учебная игра с заданием на подачу	0	2	2	учебная игра
48	10.03.27		6	Приём мяча снизу двумя руками после передачи партнёра	0	2	2	педагогическое наблюдение
49	16.03.27		4	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы	0	2	2	педагогическое наблюдение
50	17.03.27		7	Взаимодействие игроков передней и задней линии	0	2	2	педагогическое наблюдение
51	23.03.27		5	Игры с прыжками и метанием	0	2	2	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
52	24.03.27		6	Верхняя прямая подача: подготовительные упражнения	1	1	2	педагогическое наблюдение
53	30.03.27		3	Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки	0	2	2	педагогическое наблюдение
54	31.03.27		8	Соревнования внутри группы по мини-волейболу	0	2	2	соревнования
55	06.04.27		2	Выдающиеся российские волейболисты. Викторина «Знатоки волейбола»	1	1	2	викторина
56	07.04.27		6	Сочетание приёма и передачи мяча	0	2	2	педагогическое наблюдение
57	13.04.27		5	Игры «Охотники и утки», «Перестрелка»	0	2	2	педагогическое наблюдение
58	14.04.27		4	Имитационные упражнения для передачи и подачи	0	2	2	педагогическое наблюдение
59	20.04.27		6	Передача мяча через сетку	0	2	2	педагогическое наблюдение
60	21.04.27		3	Спортивные игры (баскетбол, футбол) по упрощённым правилам	0	2	2	педагогическое наблюдение
61	27.04.27		8	Учебная игра в мини-волейбол	0	2	2	учебная игра
62	28.04.27		6	Нижняя прямая подача в заданную зону	0	2	2	педагогическое наблюдение
63	04.05.27		5	Эстафеты с элементами волейбола	0	2	2	педагогическое наблюдение
64	05.05.27		7	Тактические действия в учебной игре	0	2	2	педагогическое наблюдение
65	11.05.27		6	Совершенствование передачи и приёма мяча	0	2	2	зачёт по технике
66	12.05.27		4	Круговая тренировка с элементами специальной подготовки	0	2	2	педагогическое наблюдение
67	18.05.27		3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	0	2	2	педагогическое наблюдение
68	19.05.27		8	Соревнования между командами групп «Весенний мяч»	0	2	2	соревнования
69	25.05.27		9	Контрольное занятие. Итоговая аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
70	26.05.27		5	Подвижные игры по выбору обучающихся	0	2	2	педагогическое наблюдение
71	01.06.27		6	Комбинация «приём — передача — передача через сетку»	0	2	2	педагогическое наблюдение
72	02.06.27		10	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей: показательная учебная игра, подведение итогов года, награждение	0	2	2	открытое занятие
				Итого	**15**	**129**	**144**	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 13–15 ЛЕТ (7–8 КЛАССЫ)

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 7–8 классов (13–15 лет). Занятия проводятся 2 раза в неделю (среда, 19.00–20.30; пятница, 17.30–19.00) по 2 академических часа продолжительностью 45 минут; объём — 144 часа.

Основное содержание — освоение классического волейбола: верхней прямой подачи, нападающего удара, одиночного блока, системы игры «через игрока передней линии» и учебной игры 6×6 по правилам. Подвижные игры используются преимущественно в разминке. Учитываются особенности подросткового возраста: нагрузка на прыжковую подготовку дозируется, большое внимание уделяется технике и самоконтролю.

Структура занятия: подготовительная часть (15–20 мин) — разминка, подвижная игра; основная часть (60 мин) — техника, тактика, учебная игра; заключительная часть (10–15 мин) — восстановительные упражнения, анализ занятия.

Цель и задачи

Цель: Освоение обучающимися 13–15 лет техники и тактики игры в волейбол по правилам и развитие физических качеств, необходимых для игры.

Обучающие задачи:

- познакомить с историей волейбола в России и Санкт-Петербурге, правилами игры и жестами судей;
- обучить верхней прямой подаче, нападающему удару, одиночному блоку, совершенствовать передачу и приём мяча;
- обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям, системе игры «через игрока передней линии»;
- научить играть в волейбол по правилам.

Развивающие задачи:

- развить скоростно-силовые качества, прыгучесть, выносливость, ловкость;
- развить умение оценивать игровую ситуацию и выбирать действие;
- сформировать навыки самоконтроля и ведения дневника самоконтроля.

Воспитательные задачи:

- воспитать командный дух, ответственность, уважение к сопернику и судье;
- сформировать потребность в систематических занятиях спортом.

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: инструктаж по технике безопасности в спортивном зале; знакомство с программой, режимом занятий, инвентарём; входная диагностика физической подготовленности и владения мячом.

Форма контроля: *входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование).*

Раздел 2. Основы знаний о волейболе и подвижных играх (8 ч: теория — 4 ч, практика — 4 ч)

Теория: история волейбола, волейбол в России и Санкт-Петербурге; техника безопасности; гигиена, закаливание, режим и питание; правила игры в волейбол (состав команды, расстановка, переход, счёт, замены); жесты судей.

Практика: викторина по правилам игры; просмотр и анализ видеозаписей матчей.

Форма контроля: *опрос, викторина.*

Раздел 3. Общая физическая подготовка (18 ч: теория — 2 ч, практика — 16 ч)

Теория: влияние физической нагрузки на организм подростка; самоконтроль, дневник самоконтроля.

Практика: строевые и общеразвивающие упражнения; бег 30 м, челночный бег; отжимания, подтягивание, упражнения с гантелями и набивными мячами; круговая тренировка; упражнения на гибкость; акробатические упражнения; прыжки, многоскоки; баскетбол и футбол по упрощённым правилам; подготовка к сдаче нормативов.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (18 ч: теория — 1 ч, практика — 17 ч)

Теория: специальная физическая подготовка волейболиста.

Практика: прыжковая подготовка; упражнения со скакалкой, прыжки через гимнастическую скамейку; перемещения и рывки; упражнения для кистей с эспандером, броски набивного мяча; имитация нападающего удара с утяжелителями для рук, метание теннисного мяча, имитация блока; упражнения на реакцию; прыжки с разбега; круговая тренировка; серийные прыжки и челночные перемещения.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты (12 ч: теория — 1 ч, практика — 11 ч)

Теория: подвижные игры в разминке волейболиста.

Практика: игры «Вызов номеров», «Салки», «Мяч капитану», «Перестрелка»; игры на внимание и реакцию; эстафеты с бегом, прыжками, мячом и элементами волейбола; пионербол с элементами нападающего удара.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 6. Техническая подготовка (40 ч: теория — 4 ч, практика — 36 ч)

Теория: классификация приёмов техники; техника верхней прямой подачи, нападающего удара, одиночного блока.

Практика: стойки и перемещения; верхняя передача вперёд, над собой, назад, в прыжке; приём мяча снизу двумя руками и одной рукой, приём подачи; нижняя и верхняя прямая подача, подача в заданную зону; нападающий удар с собственного подбрасывания, с передачи, из зон 4 и 2; одиночный блок, блокирование нападающего удара; сочетание приёма, передачи и нападающего удара.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике.*

Раздел 7. Тактическая подготовка (16 ч: теория — 3 ч, практика — 13 ч)

Теория: тактика нападения и защиты, расстановка и переход; система игры «через игрока передней линии»; тактика защиты и страховка.

Практика: индивидуальные тактические действия при подаче и приёме; взаимодействие при приёме подачи; передача на удар; расположение при приёме нападающего удара; взаимодействие блокирующего и игроков защиты; тактические задания в учебной игре.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 8. Игровая и соревновательная практика (24 ч: теория — 1 ч, практика — 23 ч)

Теория: правила игры в волейбол в учебной игре.

Практика: учебные игры 4×4 с обязательным розыгрышем в три касания и 6×6, с заданиями на приём, передачу, подачу и нападающий удар; учебная игра с судейством обучающимися; соревнования внутри группы; школьные соревнования по волейболу.

Форма контроля: *учебная игра, соревнования.*

Раздел 9. Контрольные занятия (4 ч: теория — 0 ч, практика — 4 ч)

Практика: промежуточная аттестация (декабрь) и итоговая аттестация (май): сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, зачёт по технике игры.

Форма контроля: *контрольные нормативы, зачёт по технике.*

Раздел 10. Итоговое занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: открытое занятие для родителей: показательная учебная игра, игровые задания, подведение итогов учебного года, награждение.

Форма контроля: *открытое занятие.*

Планируемые результаты

Предметные:

- знает историю волейбола, правила игры и жесты судей;
- выполняет верхнюю прямую подачу, нападающий удар, одиночный блок, передачу и приём мяча;
- применяет индивидуальные и групповые тактические действия в игре;
- играет в волейбол по правилам.

Метапредметные:

- показывает прирост результатов в контрольных нормативах;
- оценивает игровую ситуацию и выбирает рациональное действие;
- ведёт дневник самоконтроля.

Личностные:

- действует в интересах команды, уважает соперника и судью;
- регулярно посещает занятия, проявляет интерес к волейболу.

Календарно-тематический план. Группа 13–15 лет (7–8 классы)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); среда, 19.00–20.30; пятница, 17.30–19.00. Обучение — с 15.09.2026 по 04.06.2027; 72 занятий, 144 часа. Каждое занятие включает разминку и элементы физической подготовки; в плане занятие отнесено к разделу учебного плана по его основному содержанию. Графа «Дата по факту» заполняется педагогом в ходе реализации программы.

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
1	16.09.26		1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой. Входная диагностика физической подготовленности и владения мячом	0	2	2	входная диагностика
2	18.09.26		2	История волейбола. Волейбол в России и Санкт-Петербурге. Техника безопасности	1	1	2	опрос
3	23.09.26		6	Классификация приёмов техники волейбола. Стойки и перемещения	1	1	2	педагогическое наблюдение
4	25.09.26		8	Правила игры в волейбол в учебной игре. Учебная игра	1	1	2	учебная игра
5	30.09.26		3	Влияние физической нагрузки на организм подростка. Строевые и общеразвивающие упражнения	1	1	2	педагогическое наблюдение
6	02.10.26		4	Специальная физическая подготовка волейболиста. Прыжковая подготовка	1	1	2	педагогическое наблюдение
7	07.10.26		7	Тактика нападения и защиты. Расстановка игроков, переход	1	1	2	педагогическое наблюдение
8	09.10.26		6	Верхняя передача мяча двумя руками вперёд в парах и тройках	0	2	2	педагогическое наблюдение
9	14.10.26		5	Подвижные игры в разминке волейболиста. Игры «Вызов номеров», «Салки»	1	1	2	педагогическое наблюдение
10	16.10.26		6	Приём мяча снизу двумя руками	0	2	2	педагогическое наблюдение
11	21.10.26		8	Учебная игра с заданием на приём и передачу	0	2	2	учебная игра
12	23.10.26		3	Развитие быстроты: бег 30 м, челночный бег, старты	0	2	2	педагогическое наблюдение
13	28.10.26		4	Упражнения со скакалкой, прыжки через гимнастическую скамейку	0	2	2	педагогическое наблюдение
14	30.10.26		6	Верхняя передача мяча над собой и назад	0	2	2	педагогическое наблюдение
15	06.11.26		7	Индивидуальные тактические действия при подаче и приёме	0	2	2	педагогическое наблюдение
16	11.11.26		8	Учебная игра с заданием на подачу	0	2	2	учебная игра
17	13.11.26		6	Нижняя прямая подача: совершенствование	0	2	2	педагогическое наблюдение
18	18.11.26		5	Эстафеты с бегом, прыжками и мячом	0	2	2	педагогическое наблюдение
19	20.11.26		2	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	1	1	2	опрос
20	25.11.26		6	Верхняя прямая подача: техника выполнения	1	1	2	педагогическое наблюдение
21	27.11.26		3	Развитие силы: отжимания, подтягивание, упражнения с гантелями и набивными мячами	0	2	2	педагогическое наблюдение
22	02.12.26		4	Перемещения: приставной и скрестный шаг, рывки, остановки	0	2	2	педагогическое наблюдение
23	04.12.26		8	Учебная игра 4×4 с обязательным розыгрышем в три касания	0	2	2	учебная игра

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
24	09.12.26		7	Система игры «через игрока передней линии»	1	1	2	педагогическое наблюдение
25	11.12.26		6	Верхняя прямая подача через сетку	0	2	2	педагогическое наблюдение
26	16.12.26		6	Приём подачи снизу двумя руками	0	2	2	педагогическое наблюдение
27	18.12.26		8	Соревнования внутри группы	0	2	2	соревнования
28	23.12.26		3	Развитие выносливости: круговая тренировка	0	2	2	педагогическое наблюдение
29	25.12.26		4	Упражнения для кистей рук с эспандером. Броски набивного мяча	0	2	2	педагогическое наблюдение
30	30.12.26		9	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
31	13.01.27		5	Игры с мячом «Мяч капитану», «Перестрелка»	0	2	2	педагогическое наблюдение
32	15.01.27		6	Нападающий удар: разбег, прыжок, удар по мячу	1	1	2	педагогическое наблюдение
33	20.01.27		7	Взаимодействие игроков при приёме подачи	0	2	2	педагогическое наблюдение
34	22.01.27		8	Учебная игра 6×6 по упрощённым правилам	0	2	2	учебная игра
35	27.01.27		6	Нападающий удар с собственного подбрасывания и с передачи	0	2	2	педагогическое наблюдение
36	29.01.27		3	Самоконтроль, дневник самоконтроля. Развитие гибкости	1	1	2	педагогическое наблюдение
37	03.02.27		4	Имитация нападающего удара с утяжелителями для рук, метание теннисного мяча. Имитация блока у сетки	0	2	2	педагогическое наблюдение
38	05.02.27		2	Правила игры в волейбол: состав команды, расстановка, переход, счёт, замены. Викторина	1	1	2	викторина
39	10.02.27		6	Верхняя передача в прыжке	0	2	2	педагогическое наблюдение
40	12.02.27		8	Учебная игра с заданием на нападающий удар	0	2	2	учебная игра
41	17.02.27		7	Групповые действия в нападении: передача на удар	0	2	2	педагогическое наблюдение
42	19.02.27		6	Приём мяча одной рукой	0	2	2	педагогическое наблюдение
43	24.02.27		5	Игры на внимание и быстроту реакции	0	2	2	педагогическое наблюдение
44	26.02.27		3	Развитие ловкости и координации: акробатические упражнения	0	2	2	педагогическое наблюдение
45	03.03.27		4	Упражнения на быстроту реакции и ориентирование на площадке	0	2	2	педагогическое наблюдение
46	05.03.27		6	Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3	0	2	2	педагогическое наблюдение
47	10.03.27		8	Учебная игра по правилам волейбола	0	2	2	учебная игра
48	12.03.27		6	Одиночный блок: стойка, перемещение, прыжок	1	1	2	педагогическое наблюдение
49	17.03.27		7	Тактика защиты: страховка, расположение при приёме нападающего удара	1	1	2	педагогическое наблюдение
50	19.03.27		8	Школьные соревнования по волейболу	0	2	2	соревнования
51	24.03.27		3	Скоростно-силовая подготовка: прыжки, многоскоки	0	2	2	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
52	26.03.27		4	Прыжки вверх с разбега, доставание подвешенных предметов	0	2	2	педагогическое наблюдение
53	31.03.27		6	Блокирование нападающего удара	0	2	2	педагогическое наблюдение
54	02.04.27		5	Эстафеты с элементами волейбола	0	2	2	педагогическое наблюдение
55	07.04.27		2	Жесты судей. Просмотр и анализ видеозаписей матчей	1	1	2	опрос
56	09.04.27		6	Верхняя прямая подача в заданную зону	0	2	2	зачёт по технике
57	14.04.27		8	Учебная игра с судейством обучающимися	0	2	2	учебная игра
58	16.04.27		7	Взаимодействие блокирующего и игроков защиты	0	2	2	педагогическое наблюдение
59	21.04.27		6	Нападающий удар из зоны 2	0	2	2	педагогическое наблюдение
60	23.04.27		3	Спортивные игры (баскетбол, футбол) по упрощённым правилам	0	2	2	педагогическое наблюдение
61	28.04.27		4	Круговая тренировка с элементами специальной подготовки	0	2	2	педагогическое наблюдение
62	30.04.27		6	Сочетание приёма, передачи и нападающего удара	0	2	2	педагогическое наблюдение
63	05.05.27		8	Соревнования внутри группы	0	2	2	соревнования
64	07.05.27		5	Пионербол с элементами нападающего удара	0	2	2	педагогическое наблюдение
65	12.05.27		6	Совершенствование техники нападения	0	2	2	зачёт по технике
66	14.05.27		7	Тактические задания в учебной игре	0	2	2	педагогическое наблюдение
67	19.05.27		3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	0	2	2	педагогическое наблюдение
68	21.05.27		4	Специальная выносливость: серийные прыжки, челночные перемещения	0	2	2	педагогическое наблюдение
69	26.05.27		9	Контрольное занятие. Итоговая аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
70	28.05.27		8	Учебная игра. Подготовка к итоговому занятию	0	2	2	учебная игра
71	02.06.27		6	Совершенствование техники защиты	0	2	2	педагогическое наблюдение
72	04.06.27		10	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей: показательная учебная игра, подведение итогов года, награждение	0	2	2	открытое занятие
				Итого	**16**	**128**	**144**	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 16–18 ЛЕТ (9–11 КЛАССЫ)

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 9–11 классов (16–18 лет). Занятия проводятся 2 раза в неделю (вторник, пятница, 19.00–20.30) по 2 академических часа продолжительностью 45 минут; объём — 144 часа.

Содержание направлено на совершенствование техники (планирующая подача, нападающий удар с переводом и против блока, групповой блок), освоение командной тактики (системы игры, расстановки 4–2 и 5–1, защита «углом вперёд» и «углом назад») и соревновательную практику. Обучающиеся получают навыки судейства и инструкторской практики: проводят разминку и подвижные игры (практика наставничества).

Структура занятия: подготовительная часть (15–20 мин) — разминка, проводимая в том числе обучающимися; основная часть (60 мин) — техника, тактика, учебная игра; заключительная часть (10–15 мин) — восстановление, анализ занятия.

Цель и задачи

Цель: Совершенствование техники и командной тактики игры в волейбол обучающимися 16–18 лет, формирование опыта соревновательной и судейской деятельности.

Обучающие задачи:

- углубить знания по истории волейбола, правилам соревнований и судейству;
- совершенствовать технику подачи, приёма, передачи, нападающего удара и блока;
- обучить системам игры, расстановкам и командным действиям в нападении и защите;
- обучить судейству учебной игры и проведению разминки.

Развивающие задачи:

- развить скоростно-силовые качества, прыжковую и специальную выносливость;
- развить тактическое мышление, умение анализировать игру соперника;
- сформировать навыки самоконтроля и восстановления.

Воспитательные задачи:

- воспитать лидерские качества, ответственность за команду, готовность помогать младшим (наставничество);
- воспитать уважение к сопернику и судье, культуру поведения на соревнованиях.

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: инструктаж по технике безопасности в спортивном зале; знакомство с программой, режимом занятий, инвентарём; входная диагностика физической подготовленности и владения мячом.

Форма контроля: *входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование).*

Раздел 2. Основы знаний о волейболе и подвижных играх (8 ч: теория — 4 ч, практика — 4 ч)

Теория: волейбол в России и мире; техника безопасности; гигиена, профилактика травм и восстановление; правила соревнований и официальные жесты судей; организация и судейство соревнований.

Практика: викторина; просмотр и анализ видеозаписей матчей.

Форма контроля: *опрос, викторина.*

Раздел 3. Общая физическая подготовка (16 ч: теория — 1 ч, практика — 15 ч)

Теория: самоконтроль и восстановление после нагрузки.

Практика: общеразвивающие упражнения; бег 30 м, челночный бег; подтягивание, отжимания, упражнения с гантелями и набивными мячами; круговая тренировка; упражнения на гибкость и ловкость, акробатика; баскетбол и футбол по упрощённым правилам; подготовка к сдаче нормативов.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (18 ч: теория — 1 ч, практика — 17 ч)

Теория: планирование специальной подготовки волейболиста.

Практика: прыжковая подготовка и прыжковая выносливость; перемещения в защите; броски набивного мяча, упражнения с эспандером; имитация нападающего удара с утяжелителями для рук, метание теннисного мяча, имитация блока; упражнения на реакцию; круговая тренировка; специальная выносливость; проведение разминки обучающимися (инструкторская практика, наставничество).

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты (8 ч: теория — 1 ч, практика — 7 ч)

Теория: подвижные игры как средство разминки и восстановления.

Практика: эстафеты с элементами волейбола; игры на внимание и реакцию; проведение подвижных игр обучающимися (инструкторская практика, наставничество).

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 6. Техническая подготовка (36 ч: теория — 3 ч, практика — 33 ч)

Теория: анализ техники, типичные ошибки и их исправление; техника планирующей подачи; подача в прыжке (ознакомление, меры безопасности).

Практика: техника игры либеро и связующего; верхняя и нижняя передачи; верхняя прямая и планирующая подача в заданную зону; приём подачи с передачей в зону 3; нападающий удар из зон 4, 3, 2, с переводом, против блока, с высоких и низких передач; передача в прыжке, откидка; приём нападающего удара, приём одной рукой; групповой блок; совершенствование техники в комбинациях.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике.*

Раздел 7. Тактическая подготовка (22 ч: теория — 4 ч, практика — 18 ч)

Теория: функции игроков (связующий, нападающие, либеро); системы игры, расстановки 4–2 и 5–1; командные действия в защите; групповые взаимодействия в нападении; смена тактики по ходу игры, тайм-аут и замены.

Практика: индивидуальные тактические действия в нападении; тактика подачи; защита «углом вперёд» и «углом назад»; комбинации в нападении; взаимодействие блока и защиты; тактические задания в учебной игре; анализ тактики соперника; тактическая подготовка к соревнованиям.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 8. Игровая и соревновательная практика (28 ч: теория — 2 ч, практика — 26 ч)

Теория: правила соревнований в учебной игре; судейская практика.

Практика: учебные игры, в том числе с заданиями на тактические комбинации; судейство учебной игры обучающимися; соревнования внутри группы; школьные соревнования по волейболу.

Форма контроля: *учебная игра, соревнования.*

Раздел 9. Контрольные занятия (4 ч: теория — 0 ч, практика — 4 ч)

Практика: промежуточная аттестация (декабрь) и итоговая аттестация (май): сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, зачёт по технике игры.

Форма контроля: *контрольные нормативы, зачёт по технике.*

Раздел 10. Итоговое занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: открытое занятие для родителей: показательная учебная игра, игровые задания, подведение итогов учебного года, награждение.

Форма контроля: *открытое занятие.*

Планируемые результаты

Предметные:

- знает правила соревнований, жесты судей, порядок организации соревнований;
- выполняет изученные приёмы техники в игровых условиях;
- применяет системы игры и командные действия в нападении и защите;
- судит учебную игру, проводит разминку.

Метапредметные:

- показывает прирост результатов в контрольных нормативах;
- анализирует игру соперника и предлагает тактическое решение;
- применяет приёмы самоконтроля и восстановления.

Личностные:

- проявляет лидерские качества и ответственность, помогает менее подготовленным обучающимся;
- соблюдает культуру поведения, уважает соперника и судью.

Календарно-тематический план. Группа 16–18 лет (9–11 классы)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); вторник, пятница, 19.00–20.30. Обучение — с 15.09.2026 по 04.06.2027; 72 занятий, 144 часа. Каждое занятие включает разминку и элементы физической подготовки; в плане занятие отнесено к разделу учебного плана по его основному содержанию. Графа «Дата по факту» заполняется педагогом в ходе реализации программы.

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
1	15.09.26		1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой. Входная диагностика физической подготовленности и владения мячом	0	2	2	входная диагностика
2	18.09.26		2	Волейбол в России и мире: Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Техника безопасности. Викторина	1	1	2	викторина
3	22.09.26		6	Анализ техники, типичные ошибки и их исправление. Техника игры либеро и связующего. Верхняя и нижняя передачи	1	1	2	педагогическое наблюдение
4	25.09.26		8	Правила соревнований в учебной игре. Учебная игра	1	1	2	учебная игра
5	29.09.26		7	Функции игроков: связующий, нападающие, либеро. Системы игры, расстановки 4–2 и 5–1	1	1	2	педагогическое наблюдение
6	02.10.26		4	Планирование специальной подготовки волейболиста. Прыжковая подготовка	1	1	2	педагогическое наблюдение
7	06.10.26		3	Самоконтроль и восстановление после нагрузки. Общеразвивающие упражнения	1	1	2	педагогическое наблюдение
8	09.10.26		6	Верхняя прямая подача в заданную зону	0	2	2	педагогическое наблюдение
9	13.10.26		8	Учебная игра	0	2	2	учебная игра
10	16.10.26		5	Подвижные игры как средство разминки и восстановления	1	1	2	педагогическое наблюдение
11	20.10.26		7	Индивидуальные тактические действия в нападении	0	2	2	педагогическое наблюдение
12	23.10.26		6	Планирующая подача: техника выполнения	1	1	2	педагогическое наблюдение
13	27.10.26		4	Прыжковая выносливость: серийные прыжки	0	2	2	педагогическое наблюдение
14	30.10.26		8	Учебная игра с заданием	0	2	2	учебная игра
15	03.11.26		3	Скоростная подготовка: бег 30 м, челночный бег, старты	0	2	2	педагогическое наблюдение
16	06.11.26		6	Приём подачи и передача в зону 3	0	2	2	педагогическое наблюдение
17	10.11.26		7	Тактика подачи	0	2	2	педагогическое наблюдение
18	13.11.26		6	Нападающий удар из зон 4, 3, 2	0	2	2	педагогическое наблюдение
19	17.11.26		8	Судейская практика в учебной игре	1	1	2	учебная игра
20	20.11.26		2	Гигиена, профилактика травм и восстановление в волейболе	1	1	2	опрос
21	24.11.26		4	Перемещения в защите	0	2	2	педагогическое наблюдение
22	27.11.26		6	Нападающий удар с переводом	0	2	2	педагогическое наблюдение
23	01.12.26		3	Силовая подготовка: подтягивание, отжимания, упражнения с гантелями и набивными мячами	0	2	2	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
24	04.12.26		7	Командные действия в защите: «углом вперёд»	1	1	2	педагогическое наблюдение
25	08.12.26		8	Соревнования внутри группы	0	2	2	соревнования
26	11.12.26		6	Подача в прыжке: ознакомление, меры безопасности	1	1	2	педагогическое наблюдение
27	15.12.26		5	Эстафеты с элементами волейбола	0	2	2	педагогическое наблюдение
28	18.12.26		4	Броски набивного мяча из разных исходных положений, упражнения с эспандером	0	2	2	педагогическое наблюдение
29	22.12.26		8	Учебная игра	0	2	2	учебная игра
30	25.12.26		7	Командные действия в защите: «углом назад»	0	2	2	педагогическое наблюдение
31	29.12.26		9	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
32	12.01.27		6	Передача в прыжке, откидка	0	2	2	педагогическое наблюдение
33	15.01.27		3	Развитие выносливости: круговая тренировка	0	2	2	педагогическое наблюдение
34	19.01.27		8	Школьные соревнования по волейболу	0	2	2	соревнования
35	22.01.27		6	Приём нападающего удара	0	2	2	педагогическое наблюдение
36	26.01.27		4	Имитация нападающего удара с утяжелителями для рук, метание теннисного мяча, имитация блока	0	2	2	педагогическое наблюдение
37	29.01.27		7	Групповые взаимодействия в нападении: комбинации	1	1	2	педагогическое наблюдение
38	02.02.27		2	Правила соревнований по волейболу, официальные жесты судей	1	1	2	опрос
39	05.02.27		6	Групповой блок	0	2	2	педагогическое наблюдение
40	09.02.27		8	Учебная игра с судейством обучающимися	0	2	2	учебная игра
41	12.02.27		3	Развитие гибкости	0	2	2	педагогическое наблюдение
42	16.02.27		6	Нападающий удар против блока	0	2	2	педагогическое наблюдение
43	19.02.27		7	Взаимодействие блока и защиты	0	2	2	педагогическое наблюдение
44	26.02.27		8	Учебная игра с заданием на тактические комбинации	0	2	2	учебная игра
45	02.03.27		4	Упражнения на быстроту реакции	0	2	2	педагогическое наблюдение
46	05.03.27		5	Игры на внимание и быстроту реакции	0	2	2	педагогическое наблюдение
47	09.03.27		6	Приём мяча одной рукой	0	2	2	педагогическое наблюдение
48	12.03.27		8	Учебная игра	0	2	2	учебная игра
49	16.03.27		7	Смена тактики по ходу игры. Тайм-аут и замены	1	1	2	педагогическое наблюдение
50	19.03.27		3	Развитие ловкости: акробатические упражнения	0	2	2	педагогическое наблюдение
51	23.03.27		6	Подача в заданную зону	0	2	2	зачёт по технике

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
52	26.03.27		4	Круговая тренировка с элементами специальной подготовки	0	2	2	педагогическое наблюдение
53	30.03.27		6	Нападающий удар с высоких и низких передач	0	2	2	педагогическое наблюдение
54	02.04.27		8	Соревнования внутри группы	0	2	2	соревнования
55	06.04.27		2	Организация и судейство соревнований. Анализ видеозаписей матчей	1	1	2	опрос
56	09.04.27		7	Тактические задания в учебной игре	0	2	2	педагогическое наблюдение
57	13.04.27		6	Совершенствование блока	0	2	2	педагогическое наблюдение
58	16.04.27		3	Спортивные игры (баскетбол, футбол) по упрощённым правилам	0	2	2	педагогическое наблюдение
59	20.04.27		8	Учебная игра с заданием	0	2	2	учебная игра
60	23.04.27		4	Проведение разминки обучающимися (инструкторская практика, наставничество)	0	2	2	педагогическое наблюдение
61	27.04.27		6	Совершенствование приёма и передачи	0	2	2	педагогическое наблюдение
62	30.04.27		7	Анализ тактики соперника	0	2	2	педагогическое наблюдение
63	04.05.27		5	Проведение подвижных игр обучающимися (инструкторская практика, наставничество)	0	2	2	педагогическое наблюдение
64	07.05.27		8	Учебная игра	0	2	2	учебная игра
65	11.05.27		6	Совершенствование нападающего удара	0	2	2	зачёт по технике
66	14.05.27		3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	0	2	2	педагогическое наблюдение
67	18.05.27		4	Специальная выносливость: челночные перемещения, игровые серии	0	2	2	педагогическое наблюдение
68	21.05.27		7	Тактическая подготовка к соревнованиям	0	2	2	педагогическое наблюдение
69	25.05.27		9	Контрольное занятие. Итоговая аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
70	28.05.27		8	Учебная игра. Подготовка к итоговому занятию	0	2	2	учебная игра
71	01.06.27		6	Совершенствование техники в комбинациях	0	2	2	педагогическое наблюдение
72	04.06.27		10	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей: показательная учебная игра, подведение итогов года, награждение	0	2	2	открытое занятие
				Итого	**16**	**128**	**144**	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Описание методов, приёмов, технологий и практик

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесные — объяснение, рассказ, беседа, указания и команды, разбор ошибок, анализ видеозаписей игр;
- наглядные — показ упражнений и технических приёмов педагогом и подготовленными обучающимися, демонстрация схем расстановок и тактических комбинаций, видеоматериалов;
- практические — метод целостного и расчленённого разучивания (сложные приёмы — подача, нападающий удар, блок — изучаются по фазам), подводящие и имитационные упражнения, метод повторного выполнения, метод круговой тренировки;
- игровой метод — подвижные игры, пионербол, учебные игры с заданиями; является ведущим в группе 9–10 лет;
- соревновательный метод — эстафеты, соревнования внутри группы и между группами, школьные соревнования, сдача нормативов.

Используемые педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии — дозирование нагрузки, особенно прыжковой, с учётом возраста; чередование нагрузки и отдыха; обучение самоконтролю; профилактика травм;
- игровые технологии — подвижные игры и учебные игры с заданиями для закрепления техники и тактики;
- технология дифференцированного обучения — разноуровневые задания и подбор пар и команд с учётом подготовленности;
- технология наставничества (форма «обучающийся — обучающийся») — обучающиеся группы 16–18 лет проводят разминку и подвижные игры, судят учебные игры, помогают менее подготовленным товарищам.

Методы воспитания: убеждение и личный пример педагога, поощрение, требование соблюдать правила игры, традиции коллектива (построение и приветствие команды, ритуал рукопожатия после игры, итоговое открытое занятие для родителей), беседы о выдающихся российских волейболистах.

Перечень дидактических средств и электронных образовательных ресурсов

№	Наименование	Вид	Раздел программы
1	Презентация «История волейбола. Волейбол в России»; видеозаписи матчей сборной России и чемпионата России	ЭОР (презентация, видео)	раздел 2
2	Вопросы викторин по истории и правилам волейбола; карточки «Жесты судей»	раздаточный материал	раздел 2
3	Карточки-задания для станций круговой тренировки; бланки дневника самоконтроля (группы 13–15 и 16–18 лет)	раздаточный материал	разделы 3, 4
4	Картотека подвижных игр и эстафет с описанием правил	методический материал	раздел 5

№	Наименование	Вид	Раздел программы
5	Схемы и плакаты «Стойки и перемещения», «Передача мяча сверху», «Приём мяча снизу», «Подачи», «Нападающий удар», «Блок»; обучающие видеоролики по технике	наглядный материал, ЭОР (видео)	раздел 6
6	Схемы расстановок, систем игры и тактических комбинаций; магнитная тактическая доска	наглядный материал	раздел 7
7	Правила игры в пионербол, мини-волейбол и волейбол; протоколы соревнований	методический материал	раздел 8
8	Протоколы сдачи контрольных нормативов и зачётов по технике, диагностические карты	методический материал	раздел 9
9	Инструкция по охране труда на занятиях спортивными играми; сценарий итогового открытого занятия; музыкальное сопровождение	методический материал, ЭОР (аудио)	разделы 1, 10

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под редакцией А. В. Беляева, М. В. Савина. – Москва : Физкультура, образование и наука, 2000. – Текст : непосредственный.

2. Железняк, Ю. Д. Волейбол / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – Москва, 2008. – Текст : непосредственный.

3. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – Текст : непосредственный.

4. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист / Ю. Д. Железняк. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – Текст : непосредственный.

5. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – Москва : Просвещение, 2011. – (Работаем по новым стандартам). – Текст : непосредственный.

6. Марков, К. К. Руководство тренера по волейболу / К. К. Марков. – Иркутск, 2008. – Текст : непосредственный.

7. Эйнгорн, А. Н. 500 упражнений для волейболистов / А. Н. Эйнгорн. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – Текст : непосредственный.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Амелин, А. Н. Волейбол / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – (Азбука спорта). – Текст : непосредственный.

2. Клещёв, Ю. Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещёв. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – Текст : непосредственный.

3. Волейбол. Правила соревнований / Всероссийская федерация волейбола. – Москва, 2023. – Текст : электронный.

4. Платонов, В. Моя профессия — игра / В. Платонов. – Санкт-Петербург : Блиц, 2007. – Текст : непосредственный.

Интернет-источники

1. Всероссийская федерация волейбола : официальный сайт. – Москва. – URL: https://www.volley.ru (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

2. Федерация волейбола Санкт-Петербурга : официальный сайт. – Санкт-Петербург. – URL: https://fvspb.ru (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

3. Международная федерация волейбола (FIVB) : официальный сайт. – URL: https://www.fivb.com (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : официальный сайт. – URL: https://www.gto.ru (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

5. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – Москва. – URL: https://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля и их периодичность

Вид контроля	Сроки	Содержание и формы
Входной	сентябрь (вводное занятие)	определение исходного уровня физической подготовленности и владения мячом: тестирование, педагогическое наблюдение
Текущий	на каждом занятии и по завершении изучения темы	педагогическое наблюдение, опрос, викторина, зачёт по технике, учебная игра, соревнования
Промежуточный	декабрь (по КТП группы)	промежуточная аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике
Итоговый	май — июнь (по КТП группы)	итоговая аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике; итоговое открытое занятие

Формы и методы отслеживания результатов, формы фиксации

Предметные результаты выявляются через опрос, викторину, зачёт по технике, учебную игру, соревнования, сдачу контрольных нормативов и открытое занятие. Метапредметные результаты выявляются по динамике результатов контрольных нормативов и методом педагогического наблюдения в учебной игре; личностные результаты — методом педагогического наблюдения на занятиях и соревнованиях.

Формы фиксации результатов: журнал учёта работы педагога, протоколы сдачи контрольных нормативов и зачётов по технике, диагностические карты обучающихся, протоколы соревнований, дневники самоконтроля (группы 13–15 и 16–18 лет), видеозаписи игр.

Критериальный аппарат

Результаты оцениваются по трём уровням: высокий, средний, низкий. Итоговый уровень освоения программы определяется по совокупности результатов: высокий — по большинству форм контроля показан высокий уровень; средний — по большинству форм контроля показан средний уровень; низкий — по большинству форм контроля показан низкий уровень.

1. Педагогическое наблюдение (входная диагностика, личностные и метапредметные результаты)

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Дисциплина и соблюдение техники безопасности	соблюдает постоянно, без напоминаний	соблюдает, иногда требуется напоминание	часто нарушает, требуется постоянный контроль
Взаимодействие в команде	помогает партнёрам, действует в интересах команды	взаимодействует с партнёрами с подсказкой	играет «на себя», конфликтует
Ориентирование в игровой ситуации	быстро и верно выбирает действие	выбирает действие с запаздыванием	теряется в игровой ситуации
Самоконтроль (эмоции, самочувствие)	сдерживает эмоции, контролирует самочувствие	иногда не сдерживает эмоции	не контролирует эмоции и самочувствие
Интерес к занятиям	активен, регулярно посещает занятия, участвует в соревнованиях	посещает занятия без выраженной инициативы	пассивен, пропускает занятия без причины

2. Опрос и викторина

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Знание истории волейбола, правил игр, гигиены, жестов судей	80–100 % правильных ответов	50–79 % правильных ответов	менее 50 % правильных ответов

Примерные вопросы для опроса (группы 11–12, 13–15, 16–18 лет): что такое подача и какие виды подач существуют; какие способы передачи мяча вы знаете; какой способ приёма применить при сильной подаче; сколько касаний мяча может сделать команда на своей стороне; что происходит, если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника; сколько игроков одной команды находится на площадке; каковы обязанности капитана команды. Для группы 9–10 лет вопросы касаются правил подвижных игр и пионербола.

3. Учебная игра и соревнования

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Применение изученной техники в игре	уверенно применяет изученные приёмы, допускает мало ошибок	применяет основные приёмы с ошибками	редко выполняет приёмы, часто теряет мяч
Тактические действия	правильно выбирает место и действие, взаимодействует с партнёрами	выполняет тактические задания с подсказкой	не выполняет тактические задания
Соблюдение правил	знает и соблюдает правила, уважает соперника и судью	допускает отдельные нарушения	систематически нарушает правила

4. Зачёт по технике

Зачёт проводится по контрольным упражнениям; учитывается количество правильно выполненных попыток и качество техники (исходное положение, работа рук и ног, точность).

Группа 9–10 лет

Упражнение	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Передача мяча сверху двумя руками над собой, раз подряд	8 и более	4–7	3 и менее
Передача мяча сверху двумя руками в парах, раз подряд	6 и более	3–5	2 и менее
Нижняя прямая подача с расстояния 4–5 м через сетку (из 10 попыток)	6 и более	3–5	2 и менее

Группа 11–12 лет

Упражнение	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Передача мяча сверху двумя руками над собой, раз подряд	15 и более	8–14	7 и менее
Приём мяча снизу двумя руками над собой, раз подряд	10 и более	5–9	4 и менее
Нижняя прямая подача через сетку с 6 м (из 10 попыток)	7 и более	4–6	3 и менее
Передача мяча в парах через сетку, раз подряд	8 и более	4–7	3 и менее

Группа 13–15 лет

Упражнение	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Передача мяча сверху двумя руками над собой, раз подряд	20 и более	12–19	11 и менее
Приём мяча снизу двумя руками над собой, раз подряд	15 и более	8–14	7 и менее
Верхняя прямая подача с лицевой линии (из 10 попыток)	7 и более	4–6	3 и менее
Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3 (из 10 попыток)	6 и более	3–5	2 и менее

Группа 16–18 лет

Упражнение	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подача в заданную зону (из 10 попыток)	7 и более	4–6	3 и менее
Приём подачи с передачей в зону 3 (из 10 попыток)	7 и более	4–6	3 и менее
Нападающий удар из зон 4 и 2 (из 10 попыток)	7 и более	4–6	3 и менее
Блокирование нападающего удара (из 10 попыток)	5 и более	3–4	2 и менее

5. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Нормативы разработаны с учётом возрастных показателей физической подготовленности детей и подростков. Для времени (с) указан результат «не более», для остальных показателей — «не менее». Оценивается также индивидуальный прирост результата по сравнению с входной диагностикой. Нормативы применяются для обучающихся основной медицинской группы; педагог может корректировать их с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Группа 9–10 лет

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3×10 м, с	9,0	9,1–9,8	9,9 и более	9,4	9,5–10,2	10,3 и более
Прыжок в длину с места, см	155	135–154	134 и менее	145	125–144	124 и менее
Прыжок вверх с места, см	32	24–31	23 и менее	29	21–28	20 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	18	12–17	11 и менее	11	6–10	5 и менее
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, раз	38	28–37	27 и менее	33	24–32	23 и менее
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	+6	+2…+5	+1 и менее	+10	+4…+9	+3 и менее

Группа 11–12 лет

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3×10 м, с	8,3	8,4–9,0	9,1 и более	8,8	8,9–9,6	9,7 и более
Прыжок в длину с места, см	180	160–179	159 и менее	165	145–164	144 и менее
Прыжок вверх с места, см	40	30–39	29 и менее	35	26–34	25 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	25	16–24	15 и менее	14	8–13	7 и менее
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, раз	45	35–44	34 и менее	40	30–39	29 и менее
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	+8	+3…+7	+2 и менее	+13	+6…+12	+5 и менее

Группа 13–15 лет

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3×10 м, с	7,9	8,0–8,6	8,7 и более	8,5	8,6–9,3	9,4 и более
Прыжок в длину с места, см	200	175–199	174 и менее	175	150–174	149 и менее
Прыжок вверх с места, см	45	35–44	34 и менее	38	28–37	27 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	30	20–29	19 и менее	15	10–14	9 и менее
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, раз	47	37–46	36 и менее	41	32–40	31 и менее
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	+9	+4…+8	+3 и менее	+14	+7…+13	+6 и менее

Группа 16–18 лет

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3×10 м, с	7,6	7,7–8,3	8,4 и более	8,5	8,6–9,2	9,3 и более
Прыжок в длину с места, см	220	195–219	194 и менее	180	160–179	159 и менее
Прыжок вверх с места, см	55	45–54	44 и менее	42	33–41	32 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	38	27–37	26 и менее	17	11–16	10 и менее
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, раз	50	40–49	39 и менее	43	34–42	33 и менее
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	+12	+6…+11	+5 и менее	+16	+8…+15	+7 и менее

6. Итоговое открытое занятие

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Демонстрация освоенных умений в показательной игре и игровых заданиях	уверенно выполняет приёмы и взаимодействует с командой	выполняет приёмы с отдельными ошибками	выполняет отдельные приёмы с помощью педагога

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Идентификатор: a87bb12f-8009-435d-82eb-a9770795b93c

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
Поздняков Егор Владимирович, Директор

29.08.26 12:12 (MSK)

Сертификат 0080627F3BBC077BB076F226F9F1F67585