Отдел образования администрации города Судака Республики Крым

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Героя Советского Союза,
маршала А.И. Ерёменко» города Судака Республики Крым

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете школы. Протокол № 19 от 28.08.2026г.	Заместитель директора по ВР«СОШ № 2» г. Судака _____ О.А. Васильева 28.08.2026г.	Директор «СОШ № 2» г. Судака _____ Н.В. Шишкина Приказ № 182 от 28.08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся в кружке: 13-17 лет
Срок реализации программы:
1 год (102 часа)
Уровень: стартовый
Разработчик:
Дюбин Иван Николаевич
Должность:
педагог дополнительного образования.

Судак – 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……..3
1.1. Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресат (возраст), актуальность, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объем и срок освоения программы, формы аттестации/контроля)……3
РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН……10
РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК……..11
РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……12
РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ……..14
РАЗДЕЛ № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ……18
РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение)……19
РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……21
РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ……22
9.1. Оценочные материалы (тестовые вопросы)……22
9.2. Методические материалы (план-конспект занятия, сценарий воспитательного мероприятия, словарь специальных терминов)……31
9.3. Календарно-тематическое планирование……35
9.4. Лист корректировки ДОП……..48

РАЗДЕЛ № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции «Волейбол» (далее – Программа) – модифицированная. Программы разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 970 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (Зарегистрирован 16.12.2025 № 84619).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на повышение уровня физической подготовки, развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости. Занятия способствуют укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма. Формируется ценностное отношение к своему здоровью, вырабатывается потребность в регулярных физических нагрузках. Помимо физических способностей, воспитываются волевые качества (дисциплинированность, упорство), морально-этические нормы (честность, уважение к соперникам), а также коммуникативные навыки и умение работать в команде.

Программа разработана на основе следующих **нормативных правовых актов**:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон от 13.07.2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.02.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым» (в ред. От 25.08.2025 №1338-р);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. №1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от

09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 №АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

– Устав «СОШ №2» г. Судака (в действующей редакции);

– Положение об организации дополнительного образования в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №2 им. Героя Советского Союза, маршала Е.И. Ерёменко» города Судака Республики Крым;

– Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №2 им. Героя Советского Союза, маршала Е.И. Ерёменко» города Судака Республики Крым;

– ПОЛОЖЕНИЕ о приеме, переводе и отчислении обучающихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №2 им. Героя Советского Союза, маршала Е.И. Ерёменко» города Судака Республики Крым;

– другие Федеральные законы и нормативно-правовые акты Российской Федерации и Республики Крым, нормативные правовые акты муниципального округа Судак в сфере дополнительного образования.

Цель: создание условий для физического развития детей, укрепления их здоровья, личностного развития, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом через игру «волейбол».

Задачи образовательные (предметные):

В рамках технической подготовки:

Освоить базовые технические приёмы: стойки игрока, перемещения, подачи, верхние и нижние передачи, атакующие удары, блокирование.

Научиться правильно выполнять и сочетать технические элементы в игровой деятельности.

В рамках тактической подготовки:

Изучить основы индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Понять принципы игровых амплуа и взаимодействия между игроками.

Научиться адаптироваться к меняющимся условиям игры и принимать решения в реальном времени.

В области знаний:

Познакомиться с историей развития волейбола, его правилами и терминологией.

Изучить основы гигиены, питания, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи.

Освоить базовые принципы организации самостоятельных занятий, включая подбор упражнений и контроль нагрузки.

Изучить основы судейства соревнований.

В практической плоскости:

Научиться применять полученные знания и навыки в учебной и соревновательной деятельности.

Развить навыки организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола, а также элементарного судейства.

Сформировать умение анализировать свои действия, находить ошибки и своевременно их исправлять.

Задачи развивающие (метапредметные):

Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья. Программа предусматривает укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Развитие координационных способностей и точности движений. Волейбол требует сложной координации между звеньями тела. Упражнения на координацию (например, передачи мяча в движении, эстафеты с элементами волейбола) помогают совершенствовать точность и своевременность движений.

Формирование игрового мышления и тактических умений. Программа развивает способность анализировать ситуацию на площадке, принимать самостоятельные решения в условиях ограниченного времени, понимать взаимодействие игроков в команде (индивидуальные, групповые и командные тактические действия).

Развитие концентрации внимания и быстроты реакции. Упражнения, моделирующие игровые ситуации (например, приём мяча после рывка, реакция на подачу), тренируют способность быстро обрабатывать информацию и реагировать на действия соперника.

Стимулирование мотивации к систематическим занятиям спортом. Программа направлена на формирование устойчивого интереса к волейболу и физической активности в целом, помогает осознать ценность здорового образа жизни.

Развитие навыков самоконтроля и самооценки. Обучающиеся учатся контролировать своё физическое состояние (например, по частоте сердечных сокращений), анализировать свои успехи и ошибки, планировать нагрузку и отдых.

Развитие коммуникативных навыков и умения работать в коллективе. Командный характер игры требует взаимодействия с партнёрами, умения договариваться, поддерживать друг друга, что способствует формированию навыков сотрудничества, социальной активности и умения разрешать конфликты.

Развитие способности управлять эмоциями и сохранять самообладание в стрессовых ситуациях.

Формирование навыков организации активного досуга с использованием элементов волейбола (например, проведение мини-турниров, эстафет).

Развитие первичных навыков судейства и помощи в организации игр (например, выполнение обязанностей судьи-секретаря или помощника судьи на учебных занятиях).

Задачи воспитательные (личностные):

Формирование нравственных и волевых качеств.

Развитие коммуникативных навыков и сплочение коллектива.

Патриотическое и гражданское воспитание.

Пропаганда здорового образа жизни.

Профилактика асоциального поведения.

Развитие навыков самопознания и саморегуляции:

Формирование организаторских навыков.

Адресат программы: обучающиеся 13-17 лет.

Для занятий волейболом организовано две возрастные группы: 13-15 лет и 15-17 лет.

Возраст 13–15 лет особенный для занятий волейболом. В этот период у подростков есть хороший потенциал для развития нужных качеств, а также происходят серьёзные физиологические изменения, которые требуют особого подхода от тренера, который учитывает физиологические и психологические особенности детей и их поведенческие черты. При этом делается акцент на разносторонней подготовке, регулируются типы нагрузок, используются подводящие и имитационные упражнения. Возраст 13–15 лет — это время, когда закладывается база для дальнейшего спортивного роста. Задача — грамотно направить потенциал подростка, сочетая обучение с адекватными нагрузками и вниманием к эмоциональному состоянию.

Возраст 15–17 лет — это период, когда организм готов к целенаправленному развитию ряда физических качеств, но требует внимательного и грамотного подхода к тренировочному процессу. Также важным для внимания остаются физиологические особенности возраста (активный рост и развитие всех жизненно важных систем человека) и психологическое состояние детей (продолжение полового созревания, острая реакция на победы и поражения), организм активно перестраивается, что открывает широкие возможности для целенаправленного развития физических качеств и технических навыков. В этот период создаётся прочная база для дальнейшего роста спортивного мастерства.

Актуальность.

Актуальность программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия волейболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают волейбол эффективным средством активного отдыха.

Кроме того, коллективный характер волейбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Кроме этого, от играющих в волейбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы по волейболу заключается в её способности комплексно решать задачи физического развития, воспитания личностных качеств и социализации обучающихся:

- позволяет детям организовать свое свободное время;
- улучшает пространственную ориентацию и реакцию на зрительные сигналы;
- способствует гармоничному физическому развитию;
- формирует навыки коллективного взаимодействия;
- воспитывает ответственность за свои действия;
- формирует целеустремлённость, настойчивость и смелость;
- принцип постепенности и последовательности позволяет системно осваивать технические и тактические приёмы, ведущие к повышению результата.

Форма обучения: очная, групповая.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся в осеннее и весеннее время на спортивном стадионе и школьной площади, для теоретических занятий используется учебный кабинет; в зимнее время занятия проводятся в спортивном зале школы. На занятиях используется спортивный инвентарь, необходимый для спортивной игры «Волейбол».

Наполняемость одной группы: до 35 человек.

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортивной игрой «Волейбол», при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности. Зачисление в группы производится по личному заявлению родителей (законных представителей). В группе одновременно могут обучаться и мальчики, и девочки.

Группа занятий физической культурой: основная.

К занятиям в кружке на добровольной основе привлекаются учащиеся в возрасте 13-15 лет и 15-17 лет.

Режим занятий.

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября и заканчивается 26 мая.

Продолжительность учебного года – 34 учебные недели.

Учебные занятия в секции проводятся во время, свободное от уроков в общеобразовательном учреждении. Занятия проводятся в очной форме по расписанию, утвержденному директором «СОШ № 2» г. Судака.

Расписание занятий составляется в соответствии с СанПИН (в действующей редакции).

Продолжительность одного учебного (академического) часа составляет 45 минут.

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет:

13-15 лет – 3 часа:

15-17 лет – 3 часа.

Учебная нагрузка:

Группа 13-15 лет: 3 раза в неделю по 1 часу. Занятия очные, групповые.

Группа 15-17 лет: 3 раза в неделю по 1 часу. Занятия очные, групповые.

Уровень программы: стартовый.

Это этап обучения, на котором закладывается фундамент для дальнейшего спортивного роста.

Объем и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения – 102 часа (34 учебные недели).

Педагог может увеличивать объёмы учебных нагрузок и продолжительность занятий в период осенних, зимних и весенних каникул. Как правило, это время используется для подготовки к товарищеским встречам по волейболу и их проведению.

Формы аттестации.

Форма аттестации: без отметок.

В ходе реализации данной Программы проводится входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков. Оценка умений и навыков имеет словесный рекомендательный характер, а также отражается в индивидуальных портфолио достижений обучающихся и диагностических картах.

Входной контроль проводится при наборе групп на начальном этапе их формирования. Изучаются отношение ребёнка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребёнка.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце каждого года обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности воспитанников кружка, составляется анализ работы кружка и таблица достижений обучающихся.

Входная диагностика: анкетирование, собеседование.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, анализ игровых ситуаций, решение тактических задач, участие в учебных играх.

Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль: тестирование, участие в товарищеских играх, участие в различных этапах соревнований «Серебряный мяч», участие в различных этапах соревнований школьных спортивных клубов.

Форма определения итогов реализации программы: участие в товарищеских играх, участие в различных этапах соревнований «Серебряный мяч», участие в различных этапах соревнований школьных спортивных клубов.

РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Для группа 13-15 лет и для группы 15-17 лет

№ п/п	Содержание	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводный инструктаж по ТБ. История возникновения и развития волейбол	3	3	-	Входной контроль: собеседование, тестирование.
2.	Техническая подготовка	40	4	36	Выполнение нормативов, учебные игры.
3.	Тактическая подготовка	42	4	38	Выполнение нормативов, учебные игры.
4.	ОФП	7	1	6	Педагогическое наблюдение; выполнение нормативов.
5.	Соревнования	6	-	6	Турниры, товарищеские встречи, соревнования.
6.	Контрольные испытания	4	-	4	Входной, промежуточный, итоговый контроль.
	ИТОГО	**102**	**12**	**90**	

РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год	**01.09.2026г.**	**26.05.2027г.**	**34**	**102**	**102**	**3 раза по 1 часу**

Сроки начала и окончания учебного года:

- начало 2026/2027 учебного года - **01 сентября 2026 года;**
- окончание 2026/2027 учебного года - **26 мая 2027 года.**

Продолжительность учебного года, четвертей:

УЧЕБНЫЕ ПЕРИОДЫ	НАЧАЛО ЧЕТВЕРТИ	ОКОНЧАНИЕ ЧЕТВЕРТИ
1-11 КЛАССЫ		
1 четверть	01.09.2026 года	23.10.2026 года
2 четверть	05.11.2026 года	30.12.2026 года
3 четверть	11.01.2027 года	26.03.2027 года
4 четверть	05.04.2027 года	26.05.2027 года

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом учреждения. Также учитывается проведение в каникулярное время запланированных товарищеских встреч и соревнований различного уровня.

РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводный инструктаж по ТБ. История возникновения и развития волейбола (3 часа).

Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

2. Техническая подготовка (40 часов).

Теория.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Практика.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

3. Тактическая подготовка (42 часа).

Теория.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Практика.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

4. Общефизическая подготовка (на каждом занятии) (7 часов)

Теория.

Методика исполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование

упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

5. Соревнования (6 часов)

Практика.

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

6. Контрольные испытания (4 часа)

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения:

1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ.

Воспитательный потенциал программы «Волейбол» заключается в комплексном воздействии на личность ребёнка: развитии не только физических, но и социальных, нравственных, волевых и коммуникативных качеств. Эта физкультурно-спортивная деятельность создаёт условия для социализации, формирования ценностных ориентиров и активной жизненной позиции.

Цель:

Всестороннее развитие личности ребёнка, укрепление его здоровья, формирование устойчивых мотивов и потребностей в регулярных занятиях спортом, а также развитие социальных, нравственных и волевых качеств.

Задачи:

В рамках духовно-нравственного и патриотического воспитания:
- Привить чувство коллективизма, товарищества, уважения и взаимопомощи.
- Сформировать патриотические чувства через занятия спортом.

В сфере формирования здорового образа жизни:
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Способствовать профилактике вредных привычек.

В развитии волевых и нравственных качеств:
- Воспитать дисциплинированность, ответственность, настойчивость.
- Сформировать умение преодолевать трудности.
- Развивать смелость, находчивость, смекалку.
- В формировании навыков работы в коллективе и организаторских способностей:
- Научить действовать в команде.
- Сформировать организаторские навыки.

В социализации и адаптации:
- Социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества.
- Создать условия для личностного развития, профессионального самоопределения.

В работе с семьёй:
- Организовать взаимодействие с родителями (законными представителями) для совместного решения проблем личностного развития детей.

Направления работы:

1. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Обучение основам гигиены, режима дня, питания и самоконтроля.
- Профилактика вредных привычек и асоциального поведения.

2. Воспитание морально-волевых качеств.
- Развитие целеустремлённости, настойчивости, самодисциплины.
- Воспитание смелости, решительности, умения преодолевать трудности.
- Формирование умения управлять эмоциями, сохранять самообладание в сложных ситуациях.

3. Развитие коммуникативных навыков и чувства коллективизма.
- Обучение взаимодействию в команде, взаимовыручке и поддержке.
- Развитие умения работать в коллективе, распределять роли и обязанности.
- Воспитание толерантности и уважительного отношения к соперникам и судьям.

4. Патриотическое и гражданское воспитание.
- Привитие любви к Родине через спортивные достижения и историю волейбола.
- Формирование гражданской позиции, ответственности перед коллективом и обществом.

5. Профориентационная работа.

- Знакомство с профессиями в сфере спорта (тренер, судья, спортивный менеджер).
- Помощь в профессиональном самоопределении.

6. Организация активного досуга и социально значимой деятельности.

- Проведение дней здоровья, товарищеских встреч, турниров.
- Поддержка детских инициатив, направленных на проведение мероприятий.
- Взаимодействие с семьями обучающихся для совместного решения воспитательных задач.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты.

Сформированность интереса к спорту и здоровому образу жизни. У обучающихся появляется устойчивая мотивация к регулярным тренировкам и понимание ценности здоровья.

Развитие морально-волевых качеств. Воспитываются дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей, смелость и настойчивость.

Умение управлять эмоциями. Обучающиеся учатся сохранять самообладание в сложных игровых ситуациях и стрессовых условиях.

Навыки работы в коллективе. Формируются умения сотрудничать, оказывать взаимопомощь, проявлять уважение к партнёрам и соперникам, развивать чувство товарищества.

Организаторские способности. Обучающиеся получают начальные навыки судейства, могут помогать в организации занятий и соревнований.

Гражданско-патриотическое воспитание. В ряде программ закладываются основы патриотических чувств, любви к Родине.

Метапредметные результаты.

Умение планировать и организовывать свою деятельность. Обучающиеся учатся распределять нагрузку, ставить цели, контролировать выполнение задач и оценивать результаты.

Навыки самоконтроля и самооценки. Развивается способность анализировать свои действия, находить ошибки и определять пути их исправления.

Коммуникативные навыки. Формируется умение вести диалог, аргументировать свою позицию, разрешать конфликты конструктивно, работать в группе.

Умение характеризовать физическую нагрузку. Обучающиеся осваивают способ оценки интенсивности нагрузки по частоте пульса и учатся регулировать её напряжённость.

Социализация и общее развитие

Социальная адаптация. Расширяется сфера общения, приобретается опыт взаимодействия с окружающим миром.

Формирование культуры безопасного поведения. Обучающиеся осознают важность соблюдения техники безопасности на тренировках и в повседневной жизни.

Установка на здоровый образ жизни. У обучающихся формируется ответственное отношение к своему здоровью, неприятие вредных привычек.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседы о здоровом образе жизни, дисциплине; о спортивной этике; гигиене спортсмена. Тренинги. Ролевая игра. Встречи с интересными людьми. Дискуссии.

Воспитательные мероприятия по количеству участников: индивидуальные, групповые, массовые – в случае проведения соревнований.

Методы воспитательного воздействия: использование личного примера, применение игровых методов, рефлексия, турнирная деятельность.

План воспитательной работы

№	Мероприятия	Срок выполнения	Ответственный	Отметка о выполнении
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивной секции «Волейбол».	Сентябрь, первое занятие.	Педагог дополнительного образования.	
2.	Инструктаж по правилам поведения во время звучания различных видов тревог: правила эвакуации, расположение укрытий, антитеррористическая безопасность.	Сентябрь, первое занятие.	Педагог дополнительного образования.	
3.	Беседа «Вредным привычкам сажем «НЕТ!».	Ежемесячно	Педагог дополнительного образования.	
4.	Беседа «Гигиена спортсмена и не только».	Ежемесячно	Педагог дополнительного образования.	
5.	Беседа «О спортивной форме: выбираем, носим, бережём».	Сентябрь	Педагог дополнительного образования.	
6.	Беседа «Здоровый образ жизни – одно из правил долголетия».	Ежемесячно	Педагог дополнительного образования.	
7.	Просмотр видеороликов «Знаменитые волейболисты и их достижения».	Ноябрь	Педагог дополнительного образования.	
8.	Оформление уголка «Волейбол».	Октябрь	Педагог дополнительного образования.	
9.	Родительское собрание №1 «Организация учебно-воспитательного процесса в спортивной секции «Волейбол» на 2026/2027 учебный год».	Сентябрь	Педагог дополнительного образования.	
10.	Родительское собрание № 2 «Об условиях участия в соревнованиях различного уровня».	Ноябрь	Педагог дополнительного образования.	
11.	Родительское собрание № 3 «Главное, чтобы дисциплина не хромала!».	Февраль	Педагог дополнительного образования.	
12.	Родительское собрание № 4 «О спортивных итогах 2026/2027 учебного года».	Май	Педагог дополнительного образования.	
13.	Беседа «Дисциплина – залог успеха».	Декабрь	Педагог дополнительного образования.	
14.	Тренинг «Быть командой».	Апрель	Педагог-психолог.	
15.	Участие в товарищеских встречах.	В течение учебного года.	Педагог дополнительного	

			образования.	
16.	Участие в этапах волейбольных соревнований «Серебряный мяч».	В течение учебного года.	Педагог дополнительного образования.	
17.	Участие в муниципальных соревнования, посвященных тематическим датам.	В течение учебного года.	Педагог дополнительного образования.	
18.	Разработка макета флага спортивной секции.	Декабрь	Педагог дополнительного образования.	
19.	Встреча с выпускниками спортивной секции.	Февраль	Педагог дополнительного образования.	
20.	Ролевая игра «Я судья соревнований».	Март	Педагог дополнительного образования.	
21.	Участие в товарищеской встрече по пляжному волейболу.	Май-июнь	Педагог дополнительного образования.	
22.	Беседа «У волейбола каникул не бывает!».	Май	Педагог дополнительного образования.	

РАЗДЕЛ № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Должны знать:

- Историю развития волейбола. Общие основы волейбола;
- Правила техники безопасности поведения в спортзале;
- Основы здорового образа жизни;
- Основы техники упражнений;
- Правила при выполнении упражнений и подвижных игр;
- Комплекс общеразвивающей гимнастики;
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- Последовательность выполнения физической разминки;
- Знать последовательность выполнения упражнений в волейболе;
- Основы техники и тактики ведения игры в волейбол.

Должны уметь:

- Выполнять общеразвивающие упражнения;
- Правильно применять в процессе занятия правила техники безопасности;
- Владеть игрой с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях;
- Принимать правильное положение в тактической подготовке в прыжках при передачах мяча, нападающих ударах, прыжках с места, мягко приземляться, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке;
- Выполнение вторых передач, взаимодействие игроков внутри линии и между линиями, тактика защиты, индивидуальные действия в защите, взаимодействие игроков;
- Выполнять упражнения общей физической подготовки с быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц, упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, упражнения с сопротивлением;
- Выполнять упражнения общей физической подготовки: отжиматься, подтягиваться, приседать, качать пресс (согласно возрастным нормативам);
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Принимать решения во время моделирования соревнований с конкретным соперником в ходе участие в матчевых встречах различного уровней - учрежденческих, городских, региональных, всероссийских и т.д. соревнований.

РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, работающий по данной программе, должен обладать компетенциями в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в действующей редакции).

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале школы. Спортивный зал 12*24, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами СанПИНа (в действующей редакции).

Спортивное оборудование: шведская стенка, турники навесные; маты гимнастические, мячи набивные, волейбольная сетка.

В осенне-весенний период занятия проводятся на школьном стадионе на специально оборудованной волейбольной площадке. Площадка имеет специальное искусственное покрытие.

Инвентарь:

Сетка волейбольная со стойками – 2 шт
Мяч волейбольный – 20 шт
Манишка (2 цвета по 14 штук) – 28 шт
Свисток – 3 шт
Секундомер – 2 шт
Фишки (конусы) – 25 шт
Корзина для мячей – 1 шт
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 5 шт
Скамейка гимнастическая (2 м) – 2 шт
Гантели массивные (1 кг) – 20 шт
Скакалка (2,6 м) – 1 шт
Утяжелитель для ног – 6 шт
Утяжелитель для рук – 6 шт
Сетка для переноски мячей - 2 шт

Методическое обеспечение.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в день (три дня в неделю).

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеозаписи игр, видеофильмы о жизни известных волейболистов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Информационно-телекоммуникационное обеспечение

Базовые упражнения по волейболу (видеоуроки):
https://yandex.ru/video/preview/16406945713426299222
https://yandex.ru/video/preview/2567421119057323604
https://yandex.ru/video/preview/12810434745368080711
https://yandex.ru/video/preview/6865359424324256863

Правила игры в волейбол:
https://yandex.ru/video/search?text=правила%20игры%20в%20волейбол%20видео&path=yandex_search&parent-reqid=1794654168493828-252796225626805336 3-hprsvdhn4saz4gjn-BAL&from_type=vast

Известные волейболисты России (ознакомительное видео):
https://yandex.ru/video/search?text=известные%20волейболисты%20россии%20видео&path=yandex_search&parent-reqid=1794654020167823-1565461519964901298 4-hprsvdhn4saz4gjn-BAL&from_type=vast

- Волейбольный интернет-портал: volley4all.net/literature.html
- Сайт «Школа Савина»: shkolasavina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html
- **volley4all.net** — раздел «Книги для всех».
- **shkolasavina.ru** — раздел с методической литературой для тренеров.

РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1.Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу / Ю. Д. Железняк. — М.: Книга по Требованию, 2013. — 150 с.

2.Железняк, Ю. Д., Чачин, А. В., Сыромятников, Ю. П. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). — М.: Советский спорт, 2005. — 112 с.

3.Колодницкий, Г. А., Кузнецов, В. С., Маслов, М. В. Волейбол: пособие для учителей и методистов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с., ил. — (Работаем по новым стандартам).

4.Перельман, М. Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1969.

5.Амалин, М. Е. Тактика волейбола. — М.: Физкультура и спорт, 2012.

6.Клещёв, Ю. Н., Фурманов, А. Г. Юный волейболист. — М.: Физкультура и спорт, 1979.

7.Сингина, Н. Ф., Фомин, Е. В. Психологическая подготовка в волейболе: методическое руководство (выпуск №14). — 2014.

8.Фомин, Е. В., Булыкина, Л. В., Суханов, А. В. Технико-тактическая подготовка волейболистов (выпуск №13). — 2014.

9.Тренерско-методическая комиссия ВФВ. Методическое руководство «Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности юных волейболистов» (выпуск №17). — 2014.

Для обучающихся:

1. «Волейбол. Правила соревнований» (Москва: «Физкультура и спорт», 2020).
2. «Тактика волейбола» (М. Е. Амалин, Москва: «Физкультура и спорт», 2005).
3. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов и др. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения» (Москва: «Академия», 2004).
4. А. Н. Эйнгорн «500 упражнений для волейболистов» (Москва: «Физкультура и спорт», 2007).
5. Ю. Н. Клещёв, А. Г. Фурманов «Юный волейболист» (Москва: «Физкультура и спорт», 1979).
6. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (Москва: «Просвещение», 2012).

Для родителей:

1. Амалин М. Е. «Тактика волейбола». — М.: «Физкультура и спорт», 2012.
2. Железняк Ю. Д. «К мастерству в волейболе». — М.: «Физкультура и спорт», 2012.

Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. «Юный волейболист». — М.: «Физкультура и спорт», 2011.

3. Эйнгорн А. Н. «500 упражнений для волейболистов». — М.: «Физкультура и спорт», 2010.
4. Беляев А. В., Савин М. В. «Волейбол: Учебник». — М.: Физкультура, образование и наука, 2000.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу». — М.: Физкультура и спорт, 2000.

РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1. Оценочные материалы

Входная диагностика

Анкета
для определения уровня мотивации к занятиям волейболом

№	Утверждение	Да	Иногда	Нет
1	Я всегда с нетерпением жду секционных занятий, потому что они укрепляют мое здоровье			
2	Я всегда нахожу возможность заниматься волейболом, потому что движение доставляет мне радость			
3	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой			
4	Мне приходится ходить на секцию волейбол, чтобы получить оценку по физической культуре			
5	Занятия волейболом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни			
6	В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми			
7	Участвуя в соревнованиях, я стремлюсь стать победителем			
8	Интерес к секционным занятиям у меня не пропадает даже во время школьных каникул			
9	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством			
10	Я получаю удовольствие от занятий волейболом			
11	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивные часы – должны содержать разные игры и развлечения.			
12	Я хочу заниматься волейболом, потому что это модно и престижно среди молодежи.			
13	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой			
14	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.			
15	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физической культуры недостаточно.			
16	На секционных занятиях я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.			
17	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.			
18	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.			

19	Чтобы занятия физической культурой и спортом во время каникул не прерывались меня обязательно должен кто-то контролировать			
20	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.			
21	Возможность общения с друзьями во время секционных занятий доставляет мне большое удовольствие.			
22	На соревнованиях мне нужна только победа			
23	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие			
24	Мне нравится, что в занятиях по волейболу есть элементы соперничества			
25	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы			
26	Секционные занятия по волейболу привлекают меня играми и развлечениями.			
27	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.			
28	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.			
29	Физкультура и спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым.			

Ключ

Да – 2 б.
Иногда – 1 б.
Нет – 0 б.

Высокая мотивация – 46-58 б.
Средняя мотивация – 22-45 б.
Низкая мотивация – 0-21 б.

Вопросы для собеседования.

1. Кто порекомендовал записаться в спортивную секцию «Волейбол»?
2. Имеется ли опыт игры в волейбол?
3. Играет ли кто-то из семьи или знакомых в волейбол?
4. Чего хочешь достичь от занятий в спортивной секции?
5. Чем привлекает волейбол?
6. Какими качествами должен обладать спортсмен?
7. Важна ли дисциплина при тренировках?

Текущий контроль.

Правила проведения учебных игр.

Волейбол – спортивная игра, в которой участвуют две команды. Она проводится на специальной площадке, разделенной на две части сеткой. Благодаря простым правилам и доступности инвентаря, волейбол является распространенным видом отдыха, который любят и взрослые и дети. Существуют различные варианты волейбола, появившиеся от основного вида: мини-волейбол, пляжный волейбол, пионербол и другие.

Мы обращаем внимание на основной вид волейбола и на правила игры в волейбол, при которых каждая команда стремится забросить мяч на сторону противника так, чтобы он приземлился на его площадке, или игрок допустил ошибку.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см, массой 260—280 г.

Волейбольная площадка:

Волейбольная площадка – это прямоугольник, имеющий длину 18 метров и ширину 9 метров. При игре в волейбол в закрытом помещении, потолок должен быть высотой 5-6 метров, а размер площадки можно уменьшить в длину до 15 метров и в ширину до 7,5 метров. Площадку нужно очертить линиями: короткие линии называют лицевыми, а длинные линии – боковыми. Делается еще прямая линия, она называется средней линией, которая соединяет середины боковых линий и делит площадку на две равные половины. На каждой из этих половин на расстоянии 3 метров от средней линии, и параллельно ей, провести линию нападения.

Стойки для волейбола:

Стойки, которые поддерживают сетку, нужно установить на расстоянии 0,5-1 м за боковыми линиями, без растяжек. Они должны быть регулируемыми, высотой 2,55 м.

Сетка для волейбола. Высота сетки в волейболе:

Над средней линией поперек площадки натянуть веревочную сетку длиной 9,5 метров и шириной 1 метр.

Высота сетки в волейболе: для мужчин – 2,43 м, для женщин – 2.24 м.

Высота сетки в волейболе для детей:

11-12 лет: для мальчиков – 2,2 м, для девочек – 2 м;

13-14 лет: для мальчиков – 2,3 м, для девочек – 2,1 м;

15-16 лет: для мальчиков – 2,4 м, для девочек – 2,2 м.

Высоту сетки нужно измерять в середине. Высота сетки по боковым линиям должна быть одинаковой и не должна превышать высоту в середине больше, чем на 2 см.

Волейбольный мяч:

Длина окружности волейбольного мяча должна быть 65-67 см, а вес мяча – 250-280 г.

Правила игры в волейбол:

1. Состав команды в волейболе. Сколько человек в волейболе:

В игре участвуют две команды по 6 человек. Кроме них, в каждую команду должны входить запасные игроки. Каждая команда должна состоять из 12 человек, не более.

2. Замены в волейболе:

Запасной игрок заменяет основного игрока команды. Замененный основной игрок 1 раз может вернуться на площадку вновь, вместо запасного игрока, который его заменил, но при условии, что было разыграно не менее одного мяча с участием запасного игрока.

3. Расположение игроков в волейболе:

Игроки обеих команд перед каждой подачей мяча встают по 3 человека в две ломаные линии в пределах площадки. Три игрока встают у сетки – их называют игроками передней линии, другие три игрока – игроки задней линии. Все игроки и передней и

задней линии во время игры могут находиться на своей площадке в любом месте. Перед подачей мяча с задней линии, игроки должны стоять позади игроков передней линии.

4. Партия в волейболе. Сколько партий в волейболе:

Игра состоит из 3 или 5 партий. Игра из 3 партий заканчивается, когда одна из команд выиграла 2 партии; игра из 5 партий заканчивается при выигрыше одной из команд 3 партий.

5. Игра в волейбол. Смена сторон:

Перед началом игры судьей проводится жеребьевка по выбору стороны площадки или подачи. Если одна команда вытянула жребий на право выбора стороны, то другая команда выбирает подачу. После первой партии игры команды меняются сторонами и подачей. И так после каждой партии игры производится очередность подач и смена сторон.

6. Игра в волейбол. Перерывы:

Между партиями делаются перерывы на 3 минуты. Перед тем как начать решающую партию, обязательно делается перерыв 5 минут, и затем снова проводится жеребьевка на право подачи или выбора стороны. В решающей партии, если одна из команд достигла 8 очков, то смена сторон производится без перерыва. Между второй и третьей партиями перерыв может быть увеличен до 10 минут.

7. Подача мяча в волейболе:

После свистка судьи производится подача мяча. Если подача произошла до свистка, то мяч переигрывается. Игрок, подающий мяч, встает на «место подачи» за площадкой, подбрасывает мяч и ударом руки направляет его на сторону соперника. Подача засчитывается, когда игрок, коснулся рукой мяча, если он промахнулся после подбрасывания и мяч упал на землю, то подача повторяется.

Подача мяча производится игроком до тех пор, пока он или его команда не допустит ошибку.

8. Перемещения в волейболе:

При перемене подачи мяча, подачу выполняет правый игрок передней линии. Все остальные игроки перемещаются по часовой стрелке на одно место. Такое перемещение производится всегда, если команда выигрывает подачу.

9. Как отбивать мяч в волейболе, техника удара в волейболе:

Мяч в волейболе отбивается руками любым способом. Если мяч прикоснулся к телу выше пояса, то это приравнивается к удару.

Отбивать мяч команда должна не более чем в 3 удара, не давая мячу упасть на землю. Удары и передачи мяча производятся отрывистым касанием.

Если два игрока одной команды прикоснулись к мячу одновременно, то это считается за 2 удара, и право на третий удар не имеет ни один из этих игроков.

Если один игрок прикоснулся к мячу, а другой игрок этой же команды с ним столкнулся или ударил по рукам, но мяча не коснулся, то это считается за 1 удар.

10. Блокирование в волейболе:

Блокирование в волейболе – это попытка остановить атаку соперника или остановить прохождение мяча над сеткой. Право блокировать имеют только игроки передней линии. Если мяч коснется рук блокирующего игрока, то блокирование считается состоявшимся.

11. Волейбол. Выход мяча из игры:

Если мяч пролетел за боковую или лицевую линию площадки, то он считается вышедшим из игры только в том случае, когда он коснулся какого-либо предмета или земли. Если мяч вышел из игры, то команда, которая последней сыграла мячом, проигрывает 1 очко или подачу.

12. Подсчет очков в волейболе:

Выигрывает партию та команда, которая набрала 15 очков и имеет преимущество над соперником не менее чем в 2 очка.

Если счет 14:14, то игру нужно продолжать до 16 очков, если 15:15 – игра продолжается до 17 очков и т. д. Приносит команде победу выигрыш 2-х партий из 3-х или 3-х партий из 5-ти в любой последовательности. Если принимающая команда сделала ошибку, то противоположная команда получает очко. Если подающая команда допускает ошибку, то она теряет подачу.

Нормативы для текущего и промежуточного контролей.

Нормативы для текущего контроля

Пример нормативов для этапа начальной подготовки (по приказу Минспорта №970 от 14.11.2025):

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "волейбол".

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Итоговый контроль.

Уровень практической подготовки определяется результатами участия в составе команды в соревнованиях различных уровней.

Теоретическая подготовка.

Вопросы по теоретической подготовке:

- Размеры волейбольной площадки.
- Типы соревнований.
- Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
- Терминология в волейболе.
- Волейбол-это олимпийский вид спорта?
- Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
- Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
- Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
- Режим дня учащегося занимающегося спортом.
- Вредные привычки и их профилактика.
- Правила поведения в спортивном зале.
- Достижения российских волейболистов на международной арене.
- Понятие «физическая культура».
- Состав команды в волейболе.
- Права и обязанности игроков в волейболе.
- В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
- Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
- Какая самая распространенная травма в волейболе.
- Как переводится слово «волейбол».
- Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

Тестовые задания по теме «Волейбол» теоретическая подготовка.

1-В, 2-Б, 3-Б, 4-Б, 5-В, 6-Г, 7-В, 8-Б, 9-Б, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-В, 14-В, 15-Б, 16-Г, 17-А, 18-А, 19-Б, 20-В.

Тестовые задания по теме «Волейбол»

1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?

а) 6 б) 9 в) 12

2- Кто основал игру «волейбол»?

а) Альфред Холстед.

б) Вильям Морган.

в)Джеймс Нейсмит.

3 - Какая страна считается родиной волейбола?

а). Россия.

б).США.

в). Япония

4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

А) игрок ударил несколько раз мячом об пол

Б) заступил ногой пространство площадки

В) выполнил прыжок перед подачей

Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

А) 30 Б) 15 В) 25 Г) 28

6.Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

А) 2.28

Б) 2.36

В) 2.40

Г) 2.43

7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

А) 19 х 8

Б) 19 х10

В) 18 х 9

Г) 18 х 10

8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6

Б) 12

В) 5

Г) 9

9.До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?

А) 25

Б) 15

В) 30

Г) 35

10.Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?

А) 2 Б) 3 В) 4 Г) 5

11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

А) против часовой стрелки

Б) по часовой стрелке

В) хаотично

Г) куда покажет судья

12 – Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?

а) 2 б) 3 в) 4 г) 5

13 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?
а) 5 б) 6 в) 8 г) 10
14 - Либеро – это…
а) разыгрывающий игрок
б) нападающий игрок
в) игрок зоны защиты
г) тренер
15 - Из 1 зоны игрок переходит в….
а) 3 б) 4 в) 2 г) 6
16 - Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?
А) падающий мяч;
Б) летающий мяч;
В) планирующий мяч.
17. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?
А) 2.24 Б) 2.26 В) 2.38 Г) 2.43
18. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар из:
А) 1 зоны Б) 2 зоны В) 3 зоны Г) 4 зона
19. Игрок какой зоны выполняет подачу?
А) 6 Б) 1 В) 2 Г) 5
20. Сколько игроков одной команды записано в протоколе игры?
А) 10 Б)12 В) 14 Г)16

Анализ диагностик и видов контроля.

	Ф.И.О. обучающегося	
№	**Наименование**	**Содержание**
1.	**Входная диагностика**	
2.	**Собеседование**	
3.	**Выполнение нормативов текущего контроля**	
4.	**Выполнение нормативов промежуточного контроля**	
5.	**Результаты итогового контроля**	

9.2. Методические материалы

План-конспект занятия по волейболу

Тема: основы техники волейбола: стойка, перемещения, приём и передача мяча.

Цель: сформировать базовые навыки безопасной и правильной работы с мячом, закрепить координацию и взаимодействие в парах.

Задачи:

образовательные: освоить стойку волейболиста, перемещения, верхнюю и нижнюю передачу;

развивающие: улучшить реакцию, координацию, скоростно-силовые качества;

воспитательные: развить командное взаимодействие, дисциплину, умение давать и принимать обратную связь.

Инвентарь: волейбольные мячи (1 на 2 человека), сетка, свисток, мел/конусы для разметки.

Место проведения: спортивный зал или площадка с ровным покрытием.

Подготовительная часть.

Построение, приветствие, техника безопасности.

Правила обращения с мячами: не бросать в голову, не пинать, соблюдать дистанцию.

Проверка формы и обуви, отсутствие украшений.

Краткий разбор типичных ошибок и травм (падение на прямые руки, столкновения).

Ходьба и лёгкий бег, разминка суставов (5 мин)

Ходьба: на носках, пятках, внешней/внутренней стороне стопы.

Бег: обычный, приставными шагами (правым/левым боком), скрестным шагом, спиной вперёд, ускорения 10–15 м.

Суставная гимнастика: шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп.

Общеразвивающие и специальные упражнения (8 мин)

Наклоны, повороты, круговые движения руками.

Приседания, выпады, прыжки на месте и с продвижением.

Имитация стойки волейболиста: ноги полусогнуты, корпус слегка наклонён вперёд, руки перед грудью.

Перемещения в стойке: шаги вперёд-назад, вправо-влево, скрестные шаги, рывки на 3–5 м.

Основная часть.

Блок 1. Стойка и перемещения

Отработка стойки у стены и в движении.

Перемещения по сигналу (свисток/хлопок) в разных направлениях из стойки.

Челнок 3×5 м: старт из стойки, касание линии, возврат.

Методические указания: стопы на ширине плеч, колени согнуты, вес на передней части стопы, руки согнуты и готовы к приёму.

Блок 2. Верхняя передача двумя руками

Имитация без мяча: положение кистей («ковш»), разгибание ног-туловища-рук.

Передача над собой на месте: 20–30 повторений, акцент на «выталкивание» мяча вверх-вперёд.

В парах (3–4 м): передача друг другу, затем усложнение — выход под мяч, передача в цель (конус/обруч).

Игра «Мяч в воздухе»: пара старается удержать мяч в воздухе как можно дольше, только верхними передачами.

Типичные ошибки и как их исправить:

Ладони касаются мяча — следить, чтобы контакт был пальцами.

Руки заводятся за голову — держать локти вперёд-в стороны.

Ноги прямые — работать за счёт ног, а не только рук.

Блок 3. Нижняя передача двумя руками (8 мин)

Положение предплечий: прямые, вместе, угол к полу ~45°.

Приём мяча снизу на месте, затем в движении.

В парах: один набрасывает мяч на уровень пояса, второй принимает снизу и возвращает.

Акцент: мяч принимается на предплечья, не на кисти; корпус слегка наклонён, ноги согнуты.

Блок 4. Элементы взаимодействия и мини-игра (5 мин)

Тройки: один подаёт мяч над сеткой (мягко), двое принимают и делают 2–3 передачи друг другу.

Мини-волейбол 2×2 или 3×3 на укороченной площадке, без сложных подач, игра до 7–10 очков.

Заключительная часть

Заминка и восстановление дыхания

Спокойная ходьба, глубокие вдохи-выдохи, мягкие наклоны и растяжка икроножных, квадрицепсов, спины.

Подведение итогов

Разбор типичных ошибок по каждому элементу.

Оценка активности и дисциплины, выделение 2–3 учеников за лучшие действия.

Ответы на вопросы.

Домашнее задание

Прыжки на скакалке 2–3 подхода по 1 минуте для развития прыгучести и координации.

Самоконтроль: записать 1–2 ошибки, которые хочется исправить на следующем занятии.

Сценарий мероприятия «Альбом памяти».
«Их имена – в нашей памяти, их лица – в нашем сердце»

Цель: Сохранение исторической памяти, воспитание патриотизма, выражение глубокого уважения и скорби к семье погибшего воина.

Задачи:

- пробудить в сердцах школьников искренний отклик на историю выпускника школы, показав его не только как героя, но и как сына, мужа, отца;
- укрепить чувство сопричастности к общему делу сохранения исторической памяти;
- способствовать сплочению школьного коллектива вокруг общей ценности – памяти и благодарности.

Ход мероприятия

Фон: звучит песня «От героев былых времён» (из к/ф «Офицеры»). На экране – заставка « Альбом Памяти».

Ведущий 1:

Добрый день, дорогие друзья! Уважаемые гости нашего школьного музея!

Мы собрались здесь сегодня для того, чтобы сделать то, что нельзя отложить ни на день, ни на час.

Мы открываем Альбом Памяти – нашу общую боль, нашу общую гордость, нашу общую историю.

В этом альбоме – лица тех, кто когда-то сидел за партами в этих стенах, бегал на переменах, спорил у доски, мечтал о будущем.

Их будущее оборвалось слишком рано – там, далеко от дома, в зоне специальной военной операции. Но они выполнили свой долг до конца.

Ведущий 2:

Прошу всех встать. Звучит Гимн Российской Федерации.

Звучит Гимн РФ (1-й куплет и припев) и Республики Крым.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО (ГОСТЕЙ)

«Мы часто говорим о патриотизме, но настоящий патриотизм – это когда вчерашний школьник, о получивший аттестат, принимает решение идти защищать свою страну. Они были разными – весёлыми и серьёзными, спортсменами и книголюбами. Но их объединило одно – безграничная любовь к Родине. Такими были они:

Афанасьев Евгений
Завальный Роман
Мазалин Евгений
Косенко Александр
Дербенев Олег
Ким Елена
Крайнюк Дмитрий
Сальников Владимир
Хамутаев Олег

Сегодня мы вписываем их имена в летопись нашей школы навсегда. Я объявляю Альбом Памяти открытым. Пусть этот альбом станет не только скорбью, но и наказом нам, живущим: помнить, чтить, продолжать их дело.»

Фоном звучат «Журавли» в исполнении оркестра).

4. ВИДЕОХРОНИКА Герои Выпускники, личные видео Евгения Афанасьева

5. СТРАНИЦЫ АЛЬБОМА – РАССКАЗ О Герое - выпускнике

МИНУТА МОЛЧАНИЯ

Ведущий 1:

Мы перелистнули несколько страниц, но за каждой из них – целая жизнь. Жизнь, которая была отдана за нас.

Объявляется минута молчания. Прошу всех встать (метроном)

Минута молчания объявляется завершённой. Прошу садиться.

ВЫСТУПЛЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Слово предоставляется мама Евгения Афанасьева: Н.В. Афанасьевой. И открывает альбом (вклеиваем фото).

Заключение

Ведущий 1:

Вот и подошло к концу наше мероприятие. Альбом Памяти открыт. Но мы хотим, чтобы вы запомнили: этот альбом не заканчивается здесь, в музее. Он продолжается в каждом из нас.

Ведущий 2:

Пусть эти имена станут для нас не просто строчками в альбоме, а путеводными звёздам.

Мы говорим вам, наши дорогие выпускники: «Вы навсегда в строю. Вы навсегда с нами».

Ведущий 1:

На этом торжественная церемония завершается. Благодарим всех за участие. Вечная память героям!

Участие в волейбольных соревнованиях «Серебряный мяч»

«Серебряный мяч» — это всероссийские соревнования по волейболу, которые проводятся среди команд общеобразовательных школ в рамках проекта «Волейбол — в школу».

История и цели. Турнир был возрождён в современном формате в 2008 году по инициативе Всероссийской федерации волейбола (ВФВ) при поддержке Министерства спорта РФ.

Главные цели соревнований: - популяризация волейбола среди детей и подростков; - развитие школьных спортивных клубов; - продвижение здорового образа жизни.

«Серебряный мяч» ориентирован на массовый школьный спорт: участвовать могут команды обычных общеобразовательных классов, а не специализированных спортивных школ.

Участники и правила. К участию допускаются команды юношей и девушек среднего школьного возраста — как правило, 13–15 лет (например, в сезоне 2026–2027 годов играют школьники 2010–2011 и 2012–2013 годов рождения).

Важные условия:

Все игроки должны учиться в одной школе и быть зачислены в неё до начала учебного года (до 1 сентября).

Учащиеся специализированных спортивных классов по волейболу не могут выступать за сборную своей школы в этой дисциплине.

Состав команды: 10 участников, 1 тренер и 1 руководитель. Всего 12 человек.

Соревнования проводятся без игрока «либеро».

Этапы соревнований

Турнир проходит в течение учебного года и включает четыре этапа:

Муниципальный этап — соревнования внутри городов и районов.

Региональный этап — обычно проводится в феврале-марте.

Межрегиональный этап — первенства федеральных округов (март-апрель).

Всероссийский финал — проходит в мае-июне. Лучшие школьные команды страны распределяются по группам, играют по круговой системе, а затем разыгрывают медали в плей-офф.

Матчи проводятся по официальным правилам волейбола, отдельно среди юношей и девушек.

Словарь специальных терминов

Общие понятия

Атака — основной приём: удар по мячу, чтобы отправить его на сторону соперника так, чтобы он коснулся площадки или соперники не смогли его вернуть.

Аут — ситуация, когда мяч попадает за пределы игровой площадки.

Антенна — вертикальные стержни на сетке, обозначающие край игрового пространства над сеткой.

Мяч — основной элемент игры, которым команды обмениваются через сетку.

Технические приёмы

Атакующий удар — технический приём: перебивание одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блок (блокирование) — защитный приём: игроки поднимают руки выше верхнего края сетки, пытаясь преградить путь мячу от соперника. Бывает одиночным, групповым (двумя или тремя игроками) и «уступом» (когда один игрок в метре от сетки помогает перекрывать атаки по всей площадке).

Диг (от англ. dig) — защитный удар в падении: игрок поднимает мяч вверх ударом тыльной стороны ладони.

Двойное касание — ситуация, когда игрок касается мяча дважды подряд или мяч последовательно касается разных частей его тела.

Либеро — специальный защитный игрок, который может заменять любого игрока на задней линии.

Пас — передача мяча от одного партнёра другому для развёртывания атакующих взаимодействий.

Подача — технический приём, с которого начинается игра или разыгрывается очко. Бывают нижние и верхние, прямые и боковые; среди них выделяют силовые (скоростные) и планирующие (когда мяч планирует в воздухе).

Приём — технический приём, направленный на то, чтобы оставить мяч в игре после удара соперника.

Съём — высокий точный удар с задней линии, приносящий очко; также так называют очко, заработанное на подаче соперника.

Тактические понятия и комбинации

Взлёт — короткий быстрый пас нападающему в 3-ю зону, при котором игрок в момент касания мяча связующим уже находится в воздухе с рукой, готовой для удара.

Второй темп — вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.

Доигровка — продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съём.

Зона конфликта — зона ровно посередине между принимающими игроками; подача в эту зону сильно затрудняет приём.

Комбинация — заранее разученные и согласованные действия игроков, создающие лучшие условия для завершения результативной атаки. Примеры: «волна» (поочерёдный выход игроков к сетке по параллельным траекториям), «взлёт», «вдогонку», «возврат».
Морита — атакующий удар, выполненный на ложном замахе: нападающий имитирует разбег на взлёт, выдерживает паузу и бьёт по опускающемуся блоку соперника (назван в честь японца Дзюнго Мориты, который представил этот приём на Олимпиаде-1972).

Надеть на уши — игровая ситуация, когда отразившийся от блока мяч ударяется обратно в атакующего.

Организованный блок — правильно построенный сомкнутый групповой блок, который закрывает наиболее вероятное направление удара и создаёт максимальные проблемы атакующему. Отведённый пас — пас, который удачно отведён далеко от сетки (это увеличивает сектор удара и затрудняет успешный атакующий удар соперника).

Пайп — вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны; атакующий игрок бьёт, отталкиваясь из-за трёхметровой линии.

Переходящий мяч — мяч, который перелетает на сторону противника невысоко над сеткой, что позволяет легко выиграть очко атакой с первого же удара.

Первый темп — вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким пасом игроку из 3-й зоны.

Тактическая подача — подача, при которой подающий выбирает цель или зону направления, чтобы достичь желаемого эффекта (например, подача на слабейшего игрока соперника или укороченная подача).

Сленг и разговорные выражения

«Ас» — очко, выигранное непосредственно с подачи.

«Добить до пола» — совершить сильный нападающий удар, после которого мяч касается пола.

«Зачехлить» — выиграть очко блоком.

«Набрать очки» — набрать очки в партии или матче.

«Матчбол» — решающее очко, которое приносит команде победу в матче или сете.

«Планер» — планирующая подача.

«Сняться» — в волейболе нет такого термина; скорее всего, в запросе опечатка.

«Чехол» — то же, что и «зачехлить».

9.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивной секции «Волейбол»
на 20____-20____ учебный год
Группа 13-15 лет

№ п-п	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
Сентябрь						
1.	Вводный инструктаж по ТБ во время занятий секции.	1			Устный опрос	
2.	Теория волейбола. Занятия по ОФП	**1**			Текущий контроль.	
3.	Входящее тестирование по физподготовке	1			Анкетирование, собеседование.	
4.	Занятия по ОФП на свежем воздухе	1			Текущий контроль.	
5.	ОФП. Упражнения на скорость, ловкость	1			Текущий контроль.	
6.	Специальные занятия с отягощениями	1			Текущий контроль.	
7.	Сдача нормативов по ОФП на свежем воздухе	1			Промежуточный контроль.	
8.	Передача мяча сверху двумя руками	1			Текущий контроль.	
9.	Обучение расстановке игроков на площадке. Передача мяча сверху	1			Текущий контроль.	
10.	Занятия по тактике волейбола	1			Текущий контроль.	
11.	Передача мяча и прием мяча сверху	1			Текущий контроль.	
12.	Чередование передачи мяча сверху и снизу	1			Текущий контроль.	
13.	Тактика волейбола	1			Текущий контроль.	
Итого за месяц		**13**				
Октябрь						
14.	Работа у стенки (передача сверху и снизу)	1			Текущий контроль.	

15.	Техника приема мяча снизу и сверху, разбивка по элементам	1			Текущий контроль.	
16.	Двухсторонняя игра	**1**			Текущий контроль.	
17.	Приемы постановки блока по номерам с перемещениями	1			Текущий контроль.	
18.	Нападение с высокой передачи по номерам линии нападения	1			Текущий контроль.	
19.	Работа над имитацией нападения (работа с теннисными мячами)	1			Текущий контроль.	
20.	Парная игра через сетку с дополнительным касанием	1			Текущий контроль.	
21.	Игра в тройках на полплощадки в три касания	1			Текущий контроль.	
22.	Двухсторонняя игра	1			Текущий контроль.	
23.	Занятия по ОФП на развитие прыгучести	1			Текущий контроль.	
Итого за месяц		**10**				
Ноябрь						
24.	Техника подачи снизу (прямая и боковая подачи). Подача сверху	1			Текущий контроль.	
25	Двухсторонняя игра.	**1**			Текущий контроль.	
26.	Работа над техникой у стенки и в парах	1			Текущий контроль.	
27.	Нападающий удар из зоны 3 и 6 номеров	1			Текущий контроль.	
28.	Игра с женской командой города	1			Текущий контроль.	
29.	Работа над техникой в парах и отработка нападающего удара из 4 номера	1			Текущий контроль.	
30.	Постановка нападения из зон №2 и №4 и техника приема	1			Текущий контроль.	

31.	Отработка технических приемов парах и тройках	1			Текущий контроль.	
32.	Прием и правило «доводки» пасующему в №2 и №3	1			Текущий контроль.	
33.	Отработка верхней подачи по номерам и прием подачи.	1			Текущий контроль.	
34.	Двухсторонняя игра.	1			Текущий контроль.	
Итого за месяц		**11**				
Декабрь						
35.	Занятие по тактике игры и по теории волейбола.	1			Текущий контроль.	
36.	Прием подачи и «доводка» пасующему, выходящему из номеров №2 и №4	1			Текущий контроль.	
37.	Двухсторонняя игра с одним пасующим.	**1**			Текущий контроль.	
38.	Работа над техникой нижней и верхней подач с доводкой.	1			Текущий контроль.	
39.	Тактика игры при двух пасующих.	1			Текущий контроль.	
40.	Товарищеская игра. Разбор игры.	1			Промежуточный контроль.	
41.	Занятие по физподготовке. Постановка блока по номерам.	1			Текущий контроль.	
42.	Тактика игры. Смена расстановки во время игры.	1			Текущий контроль.	
43.	Игра с командой другого ШСК.	1			Промежуточный контроль.	
44.	Отработка технических приемов у стенки и в парах	1			Текущий контроль.	
45.	Работа над техникой в парах. Прием нападающего удара	1			Текущий контроль.	
46.	Двухсторонняя игра. Подведение итогов за семестр.	1			Промежуточный контроль.	
47.	Техника безопасности	1			Текущий	

	во время занятий в секции. Техника верхней передачи.				контроль.	
Итого за месяц		**13**				
Итого за I полугодие		**47**				
			Январь			
48.	Занятие по ОФП.	1			Текущий контроль.	
49.	Отработка расстановки с одним и двумя пасующими.	1			Текущий контроль.	
50.	Перемещение игроков на передней линии со сменой позиции и постановкой блока.	1			Текущий контроль.	
51.	Прием подачи и доводка в №3.	1			Текущий контроль.	
52.	Прием подачи и доводка «связке» в разных расстановках.	1			Текущий контроль.	
53.	Игра в парах через сетку. Обучение игре на подстраховке.	1			Текущий контроль.	
54.	Двухсторонняя игра.	1			Текущий контроль.	
55.	Игра в тройках только в 3 касания без нападения.	**1**			Текущий контроль.	
56.	Нападение с высокой передачи из №2 и №4	1			Текущий контроль.	
Итого за месяц		**9**				
			Февраль			
57.	Обучение подачи по номерам. 2-хстороняя игра.	1			Текущий контроль.	
58.	Верхняя укороченная подача. Нападение из №3.	1			Текущий контроль.	
59.	Нападение из зон №2 и №4 с коротких передач.	1			Текущий контроль.	
60.	Двухсторонняя игра.	1			Текущий контроль.	
61.	Тактика игры. Разбор различных комбинаций.	1			Текущий контроль.	

62.	Прием подачи соперника.	1			Текущий контроль.	
63.	Двухсторонняя игра.	1			Текущий контроль.	
64.	Техника передачи мяча и работа у стенки.	1			Текущий контроль.	
65.	Обманный нападающий удар по №1 и по №4 из зоны №4.	1			Текущий контроль.	
66.	Обучение передачи через себя за голову сверху.	1			Текущий контроль.	
67.	Обучение передачи мяча за голову сверху и снизу.	**1**			Текущий контроль.	
68.	Прием мяча на задней линии.	1			Текущий контроль.	
Итого за месяц		**12**				
Март						
69.	Прием укороченной подачи.	1			Текущий контроль.	
70.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1			Текущий контроль.	
71.	Двухсторонняя игра.	1			Текущий контроль.	
72.	Игра через сетку в тройках с нападающим ударом	1			Текущий контроль.	
73.	Первенство по волейболу среди сборных школ города	1			Промежуточный контроль.	
74.	Разбор проведенных игр. Двухсторонняя игра	1			Текущий контроль.	
75.	Нападение с высоких передач из №2, №4, №6	1			Текущий контроль.	
76.	Нападение из №3 с укороченной передачи	1			Текущий контроль.	
77.	Двухсторонняя игра	**1**			Текущий контроль.	
78.	Нижняя прямая и	1			Текущий	

	боковая подачи				контроль.	
79.	Подача мяча в стенку. Верхняя подача	**1**			Текущий контроль.	
80.	Товарищеская игра с командой другого ШСК.	1			Промежуточный контроль.	
Итого за месяц		**12**				
Апрель						
81.	Разбор игр. Занятия по ОФП	1			Текущий контроль.	
82.	Занятие по теории и тактике волейбола	1			Текущий контроль.	
83.	Товарищеская игра с командой другого ШСК.	1			Промежуточный контроль.	
84.	Разбор игры. Прямой нападающий удар из №2,3,4	1			Текущий контроль.	
85.	Отработка нападения со второй линии	1			Текущий контроль.	
86.	Участие в городском турнире в честь освобождения города Судака от фашистских захватчиков	1			Промежуточный контроль.	
87.	Двухсторонняя игра 4х4 и 5х5	1			Текущий контроль.	
88.	Занятие по ОФП на прыгучесть	1			Текущий контроль.	
89.	Товарищеская игра с командой ветеранов в честь Дня Победы	1			Промежуточный контроль.	
90.	Разбор игры. Отработка технических приемов	1			Текущий контроль.	
91.	Тестирование по ОФП	1			Текущий контроль.	
92.	Занятие по технике на свежем воздухе	1			Текущий контроль.	
93.	Игры в тройках на выбывание на свежем воздухе	1			Текущий контроль.	

Итого за месяц		**13**				
Май						
94.	Игры в тройках на свежем воздухе	1			Текущий контроль.	
95.	Игры в тройках на свежем воздухе	1			Текущий контроль.	
96.	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1			Текущий контроль.	
97.	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1			Текущий контроль.	
98.	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1			Текущий контроль.	
99.	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1			Текущий контроль.	
100.	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1			Текущий контроль.	
101.	Выходное тестирование	1			Итоговый контроль.	
102.	Выходное тестирование	1			Итоговый контроль.	
Итого за месяц		**9**				
Итого за II полугодие		**55**				
Итого за год		**102**				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивной секции «Волейбол»
на 20____-20____ учебный год
Группа 15-17 лет

№ п-п	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
Сентябрь						
1.	Вводный инструктаж по ТБ во время занятий секции.	1			Устный опрос	
2.	Теория волейбола. Занятия по ОФП	**1**			Текущий контроль.	
3.	Входящее тестирование по физподготовке	1			Анкетирование, собеседование.	
4.	Занятия по ОФП на свежем воздухе	1			Текущий контроль.	
5.	ОФП. Упражнения на скорость, ловкость	1			Текущий контроль.	
6.	Специальные занятия с отягощениями	1			Текущий контроль.	
7.	Сдача нормативов по ОФП на свежем воздухе	1			Промежуточный контроль.	
8.	Передача мяча сверху двумя руками	1			Текущий контроль.	
9.	Обучение расстановке игроков на площадке. Передача мяча сверху	1			Текущий контроль.	
10.	Занятия по тактике волейбола	1			Текущий контроль.	
11.	Передача мяча и прием мяча сверху	1			Текущий контроль.	
12.	Чередование передачи мяча сверху и снизу	1			Текущий контроль.	
13.	Тактика волейбола	1			Текущий контроль.	
Итого за месяц		**13**				
Октябрь						
14.	Работа у стенки (передача сверху и снизу)	1			Текущий контроль.	
15.	Техника приема мяча снизу и сверху, разбивка по	1			Текущий контроль.	

	элементам					
16.	Двухсторонняя игра	**1**			Текущий контроль.	
17.	Приемы постановки блока по номерам с перемещениями	1			Текущий контроль.	
18.	Нападение с высокой передачи по номерам линии нападения	1			Текущий контроль.	
19.	Работа над имитацией нападения (работа с теннисными мячами)	1			Текущий контроль.	
20.	Парная игра через сетку с дополнительным касанием	1			Текущий контроль.	
21.	Игра в тройках на полплощадки в три касания	1			Текущий контроль.	
22.	Двухсторонняя игра	1			Текущий контроль.	
23.	Занятия по ОФП на развитие прыгучести	1			Текущий контроль.	
24.	Техника подачи снизу (прямая и боковая подачи). Подача сверху	1			Текущий контроль.	
Итого за месяц		**11**				
Ноябрь						
25	Двухсторонняя игра.	**1**			Текущий контроль.	
26.	Работа над техникой у стенки и в парах	1			Текущий контроль.	
27.	Нападающий удар из зоны 3 и 6 номеров	1			Текущий контроль.	
28.	Игра с женской командой города	1			Текущий контроль.	
29.	Работа над техникой в парах и отработка нападающего удара из 4 номера	1			Текущий контроль.	
30.	Постановка нападения из зон №2 и №4 и техника приема	1			Текущий контроль.	
31.	Отработка технических приемов парах и тройках	1			Текущий контроль.	
32.	Прием и правило «доводки»	1			Текущий контроль.	

	пасующему в №2 и №3					
33.	Отработка верхней подачи по номерам и прием подачи.	1			Текущий контроль.	
34.	Двухсторонняя игра.	1			Текущий контроль.	
Итого за месяц		**11**				
Декабрь						
35.	Занятие по тактике игры и по теории волейбола.	1			Текущий контроль.	
36.	Прием подачи и «доводка» пасующему, выходящему из номеров №2 и №4	1			Текущий контроль.	
37.	Двухсторонняя игра с одним пасующим.	**1**			Текущий контроль.	
38.	Работа над техникой нижней и верхней подач с доводкой.	1			Текущий контроль.	
39.	Тактика игры при двух пасующих.	1			Текущий контроль.	
40.	Товарищеская игра. Разбор игры.	1			Промежуточный контроль.	
41.	Занятие по физподготовке. Постановка блока по номерам.	1			Текущий контроль.	
42.	Тактика игры. Смена расстановки во время игры.	1			Текущий контроль.	
43.	Игра с командой другого ШСК.	1			Промежуточный контроль.	
44.	Отработка технических приемов у стенки и в парах	1			Текущий контроль.	
45.	Работа над техникой в парах. Прием нападающего удара	1			Текущий контроль.	
46.	Двухсторонняя игра. Подведение итогов за семестр.	1			Промежуточный контроль.	
47.	Техника безопасности во время занятий в секции. Техника верхней передачи.	1			Текущий контроль.	
Итого за месяц		**13**				
Итого за I полугодие		**47**				
Январь						

48.	Занятие по ОФП.	1			Текущий контроль.	
49.	Отработка расстановки с одним и двумя пасующими.	1			Текущий контроль.	
50.	Перемещение игроков на передней линии со сменой позиции и постановкой блока.	1			Текущий контроль.	
51.	Прием подачи и доводка в №3.	1			Текущий контроль.	
52.	Прием подачи и доводка «связке» в разных расстановках.	1			Текущий контроль.	
53.	Игра в парах через сетку. Обучение игре на подстраховке.	1			Текущий контроль.	
54.	Двухсторонняя игра.	1			Текущий контроль.	
55.	Игра в тройках только в 3 касания без нападения.	**1**			Текущий контроль.	
56.	Нападение с высокой передачи из №2 и №4	1			Текущий контроль.	
Итого за месяц		**9**				
Февраль						
57.	Обучение подачи по номерам. 2-хстороняя игра.	1			Текущий контроль.	
58.	Верхняя укороченная подача. Нападение из №3.	1			Текущий контроль.	
59.	Нападение из зон №2 и №4 с коротких передач.	1			Текущий контроль.	
60.	Двухсторонняя игра.	1			Текущий контроль.	
61.	Тактика игры. Разбор различных комбинаций.	1			Текущий контроль.	
62.	Прием подачи соперника.	1			Текущий контроль.	
63.	Двухсторонняя игра.	1			Текущий контроль.	
64.	Техника передачи мяча и работа у стенки.	1			Текущий контроль.	
65.	Обманный нападающий удар по №1 и по №4 из зоны №4.	1			Текущий контроль.	

66.	Обучение передачи через себя за голову сверху.	1			Текущий контроль.	
67.	Обучение передачи мяча за голову сверху и снизу.	**1**			Текущий контроль.	
68.	Прием мяча на задней линии.	1			Текущий контроль.	
Итого за месяц		**12**				
Март						
69.	Прием укороченной подачи.	1			Текущий контроль.	
70.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1			Текущий контроль.	
71.	Двухсторонняя игра.	1			Текущий контроль.	
72.	Игра через сетку в тройках с нападающим ударом	1			Текущий контроль.	
73.	Первенство по волейболу среди сборных школ города	1			Промежуточный контроль.	
74.	Разбор проведенных игр. Двухсторонняя игра	1			Текущий контроль.	
75.	Нападение с высоких передач из №2, №4, №6	1			Текущий контроль.	
76.	Нападение из №3 с укороченной передачи	1			Текущий контроль.	
77.	Двухсторонняя игра	**1**			Текущий контроль.	
78.	Нижняя прямая и боковая подачи	1			Текущий контроль.	
79.	Подача мяча в стенку. Верхняя подача	**1**			Текущий контроль.	
80.	Товарищеская игра с командой другого ШСК.	1			Промежуточный контроль.	
Итого за месяц		**12**				
Апрель						
81.	Разбор игр. Занятия по ОФП	1			Текущий контроль.	
82.	Занятие по теории и тактике волейбола	1			Текущий контроль.	
83.	Товарищеская игра с командой другого ШСК.	1			Промежуточный контроль.	
84.	Разбор игры. Прямой нападающий удар из	1			Текущий контроль.	

	№2,3,4					
85.	Отработка нападения со второй линии	1			Текущий контроль.	
86.	Участие в городском турнире в честь освобождения города Судака от фашистских захватчиков	1			Промежуточный контроль.	
87.	Двухсторонняя игра 4х4 и 5х5	1			Текущий контроль.	
88.	Занятие по ОФП на прыгучесть	1			Текущий контроль.	
89.	Товарищеская игра с командой ветеранов в честь Дня Победы	1			Промежуточный контроль.	
90.	Разбор игры. Отработка технических приемов	1			Текущий контроль.	
91.	Тестирование по ОФП	1			Текущий контроль.	
92.	Занятие по технике на свежем воздухе	1			Текущий контроль.	
93.	Игры в тройках на выбывание на свежем воздухе	1			Текущий контроль.	
Итого за месяц		**13**				
Май						
94.	Игры в тройках на свежем воздухе	1			Текущий контроль.	
95.	Игры в тройках на свежем воздухе	1			Текущий контроль.	
96.	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1			Текущий контроль.	
97.	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1			Текущий контроль.	
98.	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1			Текущий контроль.	
99.	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1			Текущий контроль.	
100.	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1			Текущий контроль.	
101.	Выходное тестирование	1			Итоговый контроль.	
102.	Выходное тестирование	1			Итоговый контроль.	

Итого за месяц	**9**				
Итого за II полугодие	**55**				
Итого за год	**102**				

9.4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной секции «Волейбол».

Лист корректировки

рабочей программы по _____
учителя _____
за _____2026/2027 учебный год.

	Тема занятия	По плану: Дата/кол-во часов	Факт	Причина корректировки	Способ корректировки
1.					
2.					
4.					
5					
6					
7					
8					
10					
11		.			
12					
13					