

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ШКОЛА ВОЛЕЙБОЛА
(ГБОУ №328 НЕВСКОГО РАЙОНА)»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчик: Денисенко Юлия Андреевна,
педагог дополнительного образования

2026 г.

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «ШКОЛА ВОЛЕЙБОЛА (ГБОУ №497 Невского района)» (далее – Программа) **физкультурно- спортивной направленности.**

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Программа разработана в соответствии с современными документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (Стратегия разработана и реализуется в преемственности со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года», утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции

6. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ с 1 сентября 2024 г. по 1 сентября 2029 г.»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

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

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N. 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. 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 безвредности для человека факторов среды обитания».

14. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

16. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети» (утвержден Министерством науки и высшего образования Российской Федерации в 2025 году).

Адресат Программы

Данная Программа адресована детям в возрасте детей от 11 до 17 лет. При зачислении в группы, первого года обучения, не учитываются антропометрические

данные детей, за основу берётся желание ребёнка. На каждом этапе обучения возможно зачисление новых учащихся при условии успешной сдачи контрольных нормативов.

Объём реализации Программы

Срок реализации программы – 1 год.

Объём программы – для освоения Программы необходимо 216 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Цель Программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучить правильному положению тела, рук, ног при выполнении технических и тактических действий;
- обучить технике подачи мяча;
- обучить выполнению приема мяча;
- познакомить с правилами игры в волейбол;
- познакомить с правилами поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками;
- обучить правилам личной гигиены в процессе спортивных занятий.

Развивающие:

- повышать уровень общефизической подготовки;
- развивать скорость реакции, координацию движений, мышечную силу, ловкость, прыгучесть, гибкость тела, внимание;
- развивать умение быстро принимать точные решения в складывающихся игровых ситуациях;

Личностные:

- повышать общий культурный уровень;
- формировать умение взаимодействовать в едином творческом коллективе для достижения спортивных результатов;
- воспитывать у юных спортсменов трудолюбие и дисциплинированность;
- сформировать правильную поведенческую реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся

- научатся строить отношения в коллективе, понимать друг друга;
- сформируют чувство товарищества и партнерства;
- научатся анализировать свои действия и действия членов группы.

Метапредметные:

Учащиеся

- смогут оценивать игровую ситуацию с разных сторон;
- будут проявлять интерес к занятиям спортом;
- научатся выполнять поставленные задачи;
- приобретут навык самоорганизации;
- научатся вести совместную деятельность в группе;
- приобретут навык выдержки и спортивной дисциплины;
- овладеют техниками восстановления работоспособности и самоконтроля за собственным физическим состоянием;
- приобретут навыки ведения здорового образа жизни.

Предметные:

Учащиеся

- усвоят технические и тактические правила игры в волейбол;
- будут знать термины и понятия для объяснения правил поведения на соревнованиях;
- освоят правила безопасности при изучении и совершенствовании упражнений;
- получают знания о правилах судейства;
- получают знания об условиях проведения соревнований.

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебной – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – на русском.

Форма обучения

Очная, реализация с использованием дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп

Для реализации Программы принимаются все желающие в возрасте 11-17 лет. Группы формируются не менее 15 человек.

В объединение принимаются учащиеся без специальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся с учётом возрастных особенностей детей.

Набор детей на 1 год обучения проводится до 31 августа.

Формы организации и проведения занятий

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Условия реализации программы в условиях вынужденного временного перехода в дистанционный режим

Согласно Положению ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» по решению внепланового педагогического совета учреждения может быть принято решение о внеплановом временном переходе на дистанционный режим в связи с особыми обстоятельствами, например с эпидемиологической обстановкой.

В период подготовки к переходу на дистанционное обучение проводится мониторинг материально-технического и программного обеспечения учащихся и уровня их информационно-коммуникационной грамотности. Затем учащиеся (их родители или законные представители) извещаются о переходе на дистанционный режим обучения.

Если темы из календарно-тематического планирования адаптировать под дистанционный режим затруднительно, то составляется корректировка программы (в соответствии с Приложением 3 к Положению «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов...»), в которой при необходимости:

- указываются темы, которые добавляются в учебный план, или происходит перераспределение часов между разделами или темами,

- производится изменение содержания,
- корректируется календарно-тематическое планирование (например, на период дистанционного обучения переносятся темы, ориентированные на освоение теории),
- прописывается режим оказания педагогом консультационной помощи учащимся, при выполнении заданий,
- описывается характер дистанционного взаимодействия и конкретизируется необходимое материально-техническое и программное обеспечение, а также информационно-коммуникационные умения, необходимые для дистанционного взаимодействия.

Корректировка утверждается директором ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга и предлагается для ознакомления учащимся и их родителям (законным представителям), которые подтверждают свое согласие на занятие по скорректированной на время дистанционного режима программе.

Если темы, предусмотренные на этот период возможно реализовать дистанционно, лишь изменив форму предоставления заданий и формат взаимодействия, то корректировка не составляется, а темы Программы реализуются в дистанционном режиме с даты его введения.

При этом задания для выполнения учащимися предоставляются средствами электронной почты, официальной группы Вконтакте, не позднее времени и даты занятия по расписанию. Срок выполнения по умолчанию (если иное не оговорено в задании) устанавливается до времени и даты следующего ближайшего занятия. Консультативная поддержка учащимся (их родителей и законных представителей) оказывается, по телефону, через электронную почту, группу Вконтакте в день занятия по расписанию в течение 3 часов со времени начала занятия по расписанию.

Для выполнения заданий учащимся потребуется компьютер или ноутбук имеющий выход в Интернет, с предустановленными программами просмотра видеофайлов и свободный офисный пакет. OpenOffice.org. Они должны иметь (на выбор) адрес электронной почты, аккаунт Вконтакте и уметь ими пользоваться. Наличие у учащихся должного материально-технического и программного обеспечения и их умение этим пользоваться определяется в период подготовки к переходу на дистанционное обучение. Выполненные задания учащиеся высылают (выбрать свое) в виде текстовых, аудио, видео и иных файлов (в соответствии с характером задания), направляемых (на выбор) по электронной почте или через группу Вконтакте. Если некоторые учащиеся не имеют должного обеспечения и не владеют информационно-коммуникационными технологиями, то для них возможна выдача индивидуальных заданий иного характера.

Трудоемкость дистанционного задания в часах в этом случае приравнивается к количеству часов, отведенных на эту тему в календарно-тематическом планировании.

Если на период временного перехода на дистанционный режим приходятся контрольные или итоговые занятия, то они проводятся также в дистанционном режиме.

Материально-техническое оснащение Программы

- спортивный школьный зал 12х24 м;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;

- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки;
- гимнастические маты – 8 штук;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- волейбольные, баскетбольные мячи;

Кадровое обеспечение Программы

Педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Учебный план

(1 год обучения, 216 часов в год)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория. Введение	6	6	-	Фронтальная/опрос-игра Входной контроль
2.	Общая физическая подготовка	36	-	36	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	22	-	22	Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	60	-	60	Наблюдение
5.	Техническая подготовка	86	-	86	Наблюдение Промежуточный контроль
6.	Контрольные игры и испытания	6	-	6	Наблюдение Итоговый контроль
	Итого:	216	6	210	

Методические материалы

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 3 раза неделю по 2 часа.

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, видеофильмов. 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.

Оценочные материалы

Формы аттестации знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.

Формы проведения контроля.

Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, учебная игра, участие в соревнованиях и товарищеских играх.

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

подготовке к соревнованиям, применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Средства контроля.

Основной показатель работы по программе «Школа волейбола» – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде выполнения тестовых заданий (контрольные упражнения). Проведение товарищеских игр, оценка действий игроков в соревновательном формате.

Входная диагностика проводится в начале учебного года.

Промежуточный контроль осуществляется в середине учебного года.

Итоговое контрольное тестирование в конце учебного года и по завершении программы. Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и провести анализ результативности.

Информационные источники

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клецёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**Практические задания
для текущего и промежуточного контроля по общефизической подготовке**

1. Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

3. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

4. Техническая подготовка. Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

5. Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

6. Техническая подготовка. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4–5 (1–2), площадь у боковых линий в зонах 5–4 и 1–2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый обучающийся исполняет 3 попытки (в учебно–тренировочных группах – 5 попыток). Испытания на точность нападающего удара.

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2. Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Обучающийся находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

7. Тактическая подготовка. действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения.

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

- 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.

Проведение товарищеских игр, оценка действий игроков в соревновательном формате.

Критерии и формы оценивания образовательных результатов.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по теоретической подготовке, сдачу контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить два тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по десятибалльной системе.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1) Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2) Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

3) Для оценки прыгучести возможно использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой – вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте – поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один–два шага.

В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

4) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И. П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

5) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10–15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико– тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1) Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2) Техничко–тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится, как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные испытания	Количество выполненных заданий
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5
2.	Подача на точность верхняя прямая по зонам – в прыжке	3
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4–5 (2–й год с низкой передачи)	3
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4

Нормативы по общей физической подготовке.

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10–15 минутной разминки дается старт.

Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка.

Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Прыжок в высоту с места – описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности

Развиваемое физическое Качество	Контрольные упражнения	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно–силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из–за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из–за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке включает в себя – тестирование (приложение 2). Цель тестирования закрепление у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. Тестовые задания предполагают выбор одного или несколько ответов (множественный выбор). Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « – » при отрицательном.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по виду направления программы. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Контрольные вопросы по теоретической подготовке и терминологии

Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный ответ.

Блок №1.

1. Сколько человек в одной команде могут одновременно находиться на площадке?
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
2. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется?
 - передача
 - прием
 - подача
 - бросок
3. Какой термин относится к волейболу?
 - фол
 - угловой
 - пенальти
 - блок
4. В волейболе при блокировании переносить руки на сторону соперника:
 - можно
 - нельзя
 - можно при условии, что это не мешает игре соперника
5. Волейбол с английского означает:
 - летающий мяч
 - через сетку мяч
 - рука–мяч
 - сетка–мяч
6. Какую роль в волейболе играет либеро?
 - защитника
 - доигровщика
 - блокирующий
7. До сколько очков играется волейбольная партия?
 - 22
 - 25

- 20

- 16

8. При подаче мяча, сколько максимум касаний может сделать принимающая мяч команда?

- 3

- 4

- 5

- 2

9. Вход на спортивную площадку разрешен:

- после свистка судьи

- по команде тренера

- в любой момент игры

10. Выход занимающихся из спортивного зала после тренировки возможен:

- после разрешения тренера

- по окончании комплекса упражнений

Блок 2.

11. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

- после свистка судьи

- по желанию любого участника игры

- по необходимости

12. Каких подач не существует в волейболе:

- верхняя подача

- подача с руки

- боковая подача

- нижняя подача

13. Размер волейбольной площадки:

- 9x18

- 8x18

- 9x16

14. Высота мужской волейбольной сетки:

- 2,43

- 2,40

- 2,50

15. Высота женской волейбольной сетки:

- 2,24

- 2,20

- 2,27

16. Волейбол играют на площадке размером:

- 24 x 12 м
- 18 x 9 м
- 16 x 9 м

17. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- 8 с
- 10 с
- 5 с

18. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

- ударить по мячу прямыми руками
- подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

- подойти под мяч и сыграть за счет ног

19. Какова высота сетки для мужчин?

- 2 м 43 см
- 2 м 64 см
- 2 м 46 см

20. Какова высота сетки для женщин?

- 2 м 20 см
- 2 м 24 см
- 2 м 34 см

Блок №3.

21. Цель игры в три касания:

- подготовка к нападающему удару
- таковы правила игры
- затруднить сопернику контроль за мячом

22. Ошибкой при подаче будет:

- удар по неподвижному мячу
- касание мяча сетки
- все ответы верны

23. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?

- нападающий
- передающий
- связующий

24. Во время игры на площадке находятся:

- двенадцать игроков
- шесть игроков
- десять игроков

25. В волейболе не используется способ подачи:
- нижняя боковая
 - верхняя прямая в верхняя круговая
26. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:
- только из-за трехметровой зоны
 - с любого места
 - все ответы верны
27. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?
- Четырехугольник
 - треугольник
 - круг
28. Прямой нападающий удар применяется для:
- передачи мяча б нападения
 - защиты
29. Тактическим действием в нападении не является:
- подача
 - передача
 - блокировка
30. Как разыгрывается начало игры?
- передачей из-за лицевой линии
 - подачей из-за лицевой линии
 - подачей из зоны защит

Блок №4.

31. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?
- первой
 - шестой
 - не имеет значения
32. Ошибкой при выполнении нападающего удара является:
- касание мячом сетки
 - удар одной рукой
 - касание рукой сетки
33. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?
- до 15
 - до 20
 - до 25
34. Переход из одной зоны в другую выполняется:
- произвольно
 - против часовой стрелки
 - по часовой стрелке

35. При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:
- в первую зону
 - в пятую зону
 - куда хочет
36. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?
- 4, 3, 2
 - 1, 2, 3
 - 6, 5, 4
37. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?
- сколько угодно
 - шесть
 - три
38. Сколько перерывов может брать команда в каждой партии?
- 3
 - 2
 - 1
39. В волейбол играют мячом весом:
- 260–280 грамм
 - 290–300 грамм
 - 320–330 грамм
40. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?
- касание мячом сетки
 - заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке
 - двойное касание мяча

Карта контроля уровня освоения программы

Объединение _____, группа _____, год обучения _____.

«_____» _____ 20__ г.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Предметные результаты				
Теоретические знания и владение специальной терминологией	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- <i>низкий уровень</i> (ребенок овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой);	1-4	Наблюдение. Контрольный опрос
	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет от 50 до 79%);	5-7	
		- <i>высокий уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период (более 80%);	8-10	
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- <i>низкий уровень</i> (ребенок овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков); - <i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет от 50% до 79%);	1-4 5-7	Контрольные нормативы

		- <i>высокий уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период (более 80%).	8-10	
Метапредметные результаты				
Умение выполнять поставленные задачи	Соответствие программным требованиям	- <i>низкий уровень</i> (ребенок выполняет поставленные задачи менее чем 50% объема требований); - <i>средний уровень</i> (ребенок выполняет поставленные задачи от 50% до 79 %); - <i>высокий уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период (более 80%);	1-4 5-7 8-10	Наблюдение.
Навыки самоорганизации и ведения совместной деятельности в группе	Соответствие программным требованиям	- <i>низкий уровень</i> (ребенок владеет навыками менее чем 50%); - <i>средний уровень</i> (ребенок владеет навыками от 50% до 79 %); - <i>высокий уровень</i> (ребенок владеет навыками более 80%;	1-4 5-7 8-10	Наблюдение.
<u>Личностные результаты</u>				
Умение анализировать свои действия и действия членов группы.	Соответствие программным требованиям	- <i>низкий уровень</i> (ребенок анализирует действия менее чем 50%);	1-4	

		- <i>средний уровень</i> (ребенок анализирует действия от 50% до 79%); - <i>высокий уровень</i> (ребенок анализирует действия более 80%);	5-7 8-10	Наблюдение.
Умение строить отношения в коллективе, понимать друг друга.	Соответствие программным требованиям	- <i>низкий уровень</i> (ребенок владеет умениями менее чем 50%); - <i>средний уровень</i> (ребенок владеет умениями от 50% до 79 %); - <i>высокий уровень</i> (ребенок владеет умениями более 80%).	1-4 5-7 8-10	Наблюдение.

Результативность:

- высокий уровень освоения программы - 80-100 %;
- средний уровень освоения программы – 50-79 %;
- низкий уровень освоения программы – 0-49 %.

Карта педагогического мониторинга

Объединение _____, группа _____, год обучения _____.
 Педагог ДО _____

№	ФИО обучающегося	Вводная диагностика	Предметные результаты		Метапредметные результаты		Личностные результаты		% освоения программы		
			Полугодие								
			1	2	1	2	1	2	1 полугодие	2 полугодие	Год
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Результативность:

- высокий уровень освоения программы - 80-100 %;
- средний уровень освоения программы – 50-79 %;
- низкий уровень освоения программы – 0-49 %.

**ПРОТОКОЛ
РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ/ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ
20__/20__ учебный год**

Направленность: _____

Дополнительная общеразвивающая программа: _____

Срок реализации: _____.

№ группы: _____; год обучения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата проведения аттестации: «__» _____ 20__ г.

Форма проведения аттестации: _____.

Члены комиссии (Ф.И.О., должность):

Результаты промежуточной аттестации

№	Фамилия, имя обучающегося	Возраст	Результат (уровень освоения)	Отметка о переводе на следующий учебный год
1.				
2.				
3.				
4.				

*Уровень освоения программы – высокий, средний, низкий

Результат промежуточной аттестации:

Высокий уровень: _____ учащихся;

Средний уровень: _____ учащихся;

Низкий уровень: _____ учащихся;

Переведено на следующий год обучения: _____ человек.

Подпись педагога:

Члены комиссии:

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной
общеразвивающей программе**

**«ШКОЛА ВОЛЕЙБОЛА
(ГБОУ №497 Невского района)»**

1 год обучения
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчик: Денисенко Юлия Андреевна,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Данная Программа адресована детям в возрасте детей от 11 до 17 лет. При зачислении в группы, первого года обучения, не учитываются антропометрические данные детей, за основу берётся желание ребёнка. На каждом этапе обучения возможно зачисление новых учащихся при условии успешной сдачи контрольных нормативов.

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучить правильному положению тела, рук, ног при выполнении технических и тактических действий;
- обучить технике подачи мяча;
- обучить выполнению приема мяча;
- познакомить с правилами игры в волейбол;
- познакомить с правилами поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками;
- обучить правилам личной гигиены в процессе спортивных занятий.

Развивающие:

- повышать уровень общефизической подготовки;
- развивать скорость реакции, координацию движений, мышечную силу, ловкость, прыгучесть, гибкость тела, внимание;
- развивать умение быстро принимать точные решения в складывающихся игровых ситуациях;

Личностные:

- повышать общий культурный уровень;
- формировать умение взаимодействовать в едином творческом коллективе для достижения спортивных результатов;
- воспитывать у юных спортсменов трудолюбие и дисциплинированность;
- сформировать правильную поведенческую реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

Содержание Программы

1. Теория. Введение

Теория: Развитие физической культуры и спорта в России. История развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста. Входной контроль

2. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

4. Тактическая подготовка

Практика: Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,

- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

5. Техническая подготовка.

Практика: Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Промежуточный контроль

6. Контрольные игры и испытания.

Практика: Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке.
- Контрольные испытания по технической подготовке.

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Итоговый контроль.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся

- научатся строить отношения в коллективе, понимать друг друга;
- сформируют чувство товарищества и партнерства;
- научатся анализировать свои действия и действия членов группы.

Метапредметные:

Учащиеся

- смогут оценивать игровую ситуацию с разных сторон;
- будут проявлять интерес к занятиям спортом;
- научатся выполнять поставленные задачи;
- приобретут навык самоорганизации;
- научатся вести совместную деятельность в группе;
- приобретут навык выдержки и спортивной дисциплины;
- овладеют техниками восстановления работоспособности и самоконтроля за собственным физическим состоянием;
- приобретут навыки ведения здорового образа жизни.

Предметные:

Учащиеся

- усвоят технические и тактические правила игры в волейбол;
- будут знать термины и понятия для объяснения правил поведения на соревнованиях;
- освоят правила безопасности при изучении и совершенствовании упражнений;
- получат знания о правилах судейства;
- получат знания об условиях проведения соревнований.

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Школа волейбола (ГБОУ №497 Невского района)»

на 2026/2027 учебный год

год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 1	07.09.2026	31.05.2027	36	108	218	3 раза в неделю по 2 часа
1 год Группа 2	07.09.2026	31.05.2027	36	108	218	3 раза в неделю по 2 часа

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
рабочей программы «Школа волейбола (ГБОУ №497 Невского района)»
на 2026/2027 учебный год
Группа №1. 1-й год обучения, 216 часов
Педагог дополнительного образования – Денисенко Юлия Андреевна

№ п/п	Дата занятия		Раздел	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Способы контроля
	По плану	По факту					
1.	12.09.2025		Теория. Введение	Инструктаж по технике безопасности. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Аудиторное	Фронтальная/о прос-игра. Входной контроль
2.	13.09.2025		Техническая подготовка	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
3.	13.09.2025		Тактическая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Аудиторное	Наблюдение
4.	19.09.2025		Специальная физическая подготовка	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение

5.	20.09.2025		Техническая подготовка	Пас предплечьями в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
6.	20.09.2025		Контрольные игры и испытания	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	2	Аудиторное	Наблюдение
7.	26.09.2025		Техническая подготовка	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
8.	27.09.2025		Общая физическая подготовка	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2	Аудиторное	Наблюдение
9.	27.09.2025		Техническая подготовка	Пас предплечьями в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
10.	03.10.2025		Техническая подготовка	Пас предплечьями на точность.	2	Аудиторное	Наблюдение
11.	04.10.2025		Специальная физическая подготовка	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2	Аудиторное	Наблюдение
12.	04.10.2025		Техническая подготовка	Боковая подача.	2	Аудиторное	Наблюдение
13.	10.10.2025		Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
14.	11.10.2025		Тактическая подготовка	Подача и пас предплечьями.	2	Аудиторное	Наблюдение
15.	11.10.2025		Тактическая подготовка	Подача и пас предплечьями.	2	Аудиторное	Наблюдение
16.	17.10.2025		Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	2	Аудиторное	Наблюдение

17.	18.10.2025		Тактическая подготовка	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2	Аудиторное	Индивидуаль ная/наблюден ие
18.	18.10.2025			Нацеленная подача	2	Аудиторное	Индивидуаль ная/наблюден ие
19.	24.10.2025		Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2	Аудиторное	Наблюдение
20.	25.10.2025		Тактическая подготовка	Умение взаимодействию с другими игроками.	2	Аудиторное	Наблюдение
21.	31.10.2025		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
22.	01.11.2025		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
23.	07.11.2025		Техническая подготовка	Пас-отскок мяча-пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
24.	08.11.2025		Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2	Аудиторное	Наблюдение
25.	08.11.2025		Техническая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
26.	14.11.2025		Техническая подготовка	Передача –перемещение- передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
27.	15.11.2025		Общая физическая подготовка	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	2	Аудиторное	Наблюдение

28.	15.11.2025		Тактическая подготовка	Передача безадресного мяча.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
29.	21.11.2025		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение Промежуточный контроль
30.	22.11.2025		Техническая подготовка	Круг за кругом.	2	Аудиторное	Наблюдение
31.	22.11.2025		Техническая подготовка	Высокая прострельная передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
32.	28.11.2025		Теория. Введение	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Аудиторное	Наблюдение
33.	29.11.2025		Техническая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
34.	29.11.2025		Техническая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Высокая прострельная передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
35.	05.12.2025		Техническая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
36.	06.12.2025		Техническая подготовка	Подача, пас предплечьями и второй пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
37.	06.12.2025		Техническая подготовка	Игра “Кому принимать подачу?”	2	Аудиторное	Наблюдение
38.	12.12.2025		Техническая подготовка	Нижняя подача.	2	Аудиторное	Наблюдение

39.	13.12.2025		Техническая подготовка	Нижняя подача.	2	Аудиторное	Наблюдение
40.	13.12.2025		Общая физическая подготовка	Игра “Круг за кругом”.	2	Аудиторное	Наблюдение
41.	19.12.2025		Специальная физическая подготовка	Пас предплечьями на точность.	2	Аудиторное	Наблюдение
42.	20.12.2025		Техническая подготовка	Пас предплечьями на точность.	2	Аудиторное	Наблюдение
43.	20.12.2025		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
44.	26.12.2025		Специальная физическая подготовка	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	2	Аудиторное	Наблюдение
45.	27.12.2025		Техническая подготовка	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
46.	27.12.2025		Техническая подготовка	Передача –перемещение- передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
47.	16.01.2026		Тактическая подготовка	Верхняя подача.	2	Аудиторное	Наблюдение
48.	17.01.2026		Техническая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Аудиторное	Наблюдение
49.	17.01.2026		Техническая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
50.	23.01.2026		Специальная физическая подготовка	Техника атакующего удара.	2	Аудиторное	Наблюдение

51.	24.01.2026		Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног и таза.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
52.	24.01.2026		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
53.	30.01.2026		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
54.	31.01.2026		Общая физическая подготовка	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
55.	31.01.2026		Общая физическая подготовка	Игра “Подай и попади”	2	Аудиторное	Наблюдение
56.	06.02.2026		Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	Наблюдение
57.	07.02.2026		Специальная физическая подготовка	Игра “Сумей передать и подать”	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
58.	07.02.2026		Тактическая подготовка	Игра”Кому принимать подачу”	2	Аудиторное	Наблюдение
59.	13.02.2026		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
60.	14.02.2026		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
61.	14.02.2026		Тактическая подготовка	Подача с лицевой линии.	2	Аудиторное	Наблюдение

62.	20.02.2026		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение
63.	21.02.2026		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
64.	21.02.2026		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
65.	27.02.2026		Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
66.	28.02.2026		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
67.	28.02.2026		Общая физическая подготовка	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
68.	06.03.2026		Теория. Введение	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Аудиторное	Наблюдение
69.	07.03.2026		Тактическая подготовка	Передача-перемещение-передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
70.	07.03.2026		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение
71.	13.03.2026		Тактическая подготовка	Игра ”Кому принимать подачу”	2	Аудиторное	Наблюдение
72.	14.03.2026		Контрольные игры и испытания	Оценка игровых достижений	2	Аудиторное	Наблюдение
73.	14.03.2026		Тактическая подготовка	Умение взаимодействию с другими игроками.	2	Аудиторное	Наблюдение

74.	20.03.2026		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
75.	21.03.2026		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
76.	21.03.2026		Техническая подготовка	Пас-отскок мяча-пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
77.	27.03.2026		Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2	Аудиторное	Наблюдение
78.	28.03.2026		Техническая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
79.	28.03.2026		Техническая подготовка	Передача –перемещение- передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
80.	03.04.2026		Общая физическая подготовка.	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	2	Аудиторное	Наблюдение
81.	04.04.2026		Тактическая подготовка	Передача безадресного мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
82.	04.04.2026		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
83.	10.04.2026		Техническая подготовка	Круг за кругом.	2	Аудиторное	Наблюдение
84.	11.04.2026		Техническая подготовка	Высокая прострельная передача.	2	Аудиторное	Наблюдение

85.	11.04.2026		Техническая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Аудиторное	Наблюдение
86.	17.04.2026		Техническая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
87.	18.04.2026		Специальная физическая подготовка.	Техника атакующего удара.	2	Аудиторное	Наблюдение
88.	18.04.2026		Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц ног и таза.	2	Аудиторное	Наблюдение
89.	24.04.2026		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
90.	25.04.2026		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
91.	25.04 .2026		Общая физическая подготовка.	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
92.	02.05.2026		Общая физическая подготовка.	Игра “Подай и попади”	2	Аудиторное	Наблюдение
93.	02.05.2026		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	Наблюдение

94.	08.05.2026		Специальная физическая подготовка.	Игра “Сумей передать и подать”	2	Аудиторное	Наблюдение
95.	15.05.2026		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
96.	16.05.2026		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
97.	16.05.2026		Тактическая подготовка	Подача с лицевой линии.	2	Аудиторное	Наблюдение
98.	22.05.2026		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение
99.	23.05.2026		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
100.	23.05.2026		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
101.	29.05.2026		Общая физическая подготовка.	Подвижные игры и эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
102.	30.05.2026		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
103.	30.05. 2026		Общая физическая подготовка.	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
104.	05.06.2026		Техническая подготовка	Игра. «Принимай подачу»	2	Аудиторное	Наблюдение

105.	06.06.2026		Тактическая подготовка	Передача-перемещение-передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
106.	06.06.2026		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение
107.	13.06.2026		Тактическая подготовка	Игра ”Кому принимать подачу”	2	Аудиторное	Наблюдение
108.	13.06.2026		Контрольные игры и испытания	Оценка игровых достижений	2	Аудиторное	Наблюдение Итоговый контроль
				Итого:	216		

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № __1__

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
рабочей программы «Школа волейбола (ГБОУ №497 Невского района)»
на 2026/2027 учебный год
Группа №2. 1-й год обучения, 216 часов
Педагог дополнительного образования – Денисенко Юлия Андреевна

№ п/п	Дата занятия		Раздел	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Способы контроля
	По плану	По факту					
1.	08.09.2025		Теория. Введение	Инструктаж по технике безопасности. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Аудиторное	Фронтальная/о прос-игра. Входной контроль
2.	12.09.2025		Техническая подготовка	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
3.	13.09.2025		Тактическая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Аудиторное	Наблюдение
4.	15.09.2025		Специальная физическая подготовка	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
5.	19.09.2025		Техническая подготовка	Пас предплечьями в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение

6.	20.09.2025		Контрольные игры и испытания	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	2	Аудиторное	Наблюдение
7.	22.09.2025		Техническая подготовка	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
8.	26.09.2025		Общая физическая подготовка	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2	Аудиторное	Наблюдение
9.	27.09.2025		Техническая подготовка	Пас предплечьями в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
10.	29.09.2025		Техническая подготовка	Пас предплечьями на точность.	2	Аудиторное	Наблюдение
11.	03.10.2025		Специальная физическая подготовка	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2	Аудиторное	Наблюдение
12.	04.10.2025		Техническая подготовка	Боковая подача.	2	Аудиторное	Наблюдение
13.	06.10.2025		Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
14.	10.10.2025		Тактическая подготовка	Подача и пас предплечьями.	2	Аудиторное	Наблюдение
15.	11.10.2025		Тактическая подготовка	Подача и пас предплечьями.	2	Аудиторное	Наблюдение
16.	13.10.2025		Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	2	Аудиторное	Наблюдение
17.	17.10.2025		Тактическая подготовка	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2	Аудиторное	Индивидуаль ная/наблюден ие

18.	18.10.2025			Нацеленная подача	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
19.	20.10.2025		Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2	Аудиторное	Наблюдение
20.	24.10.2025		Тактическая подготовка	Умение взаимодействию с другими игроками.	2	Аудиторное	Наблюдение
21.	25.10.2025		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
22.	27.10.2025		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
23.	31.10.2025		Техническая подготовка	Пас-отскок мяча-пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
24.	01.11.2025		Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2	Аудиторное	Наблюдение
25.	03.11.2025		Техническая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
26.	07.11.2025		Техническая подготовка	Передача –перемещение- передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
27.	08.11.2025		Общая физическая подготовка	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	2	Аудиторное	Наблюдение
28.	10.11.2025		Тактическая подготовка	Передача безадресного мяча.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение

29.	14.11.2025		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение Промежуточный контроль
30.	15.11.2025		Техническая подготовка	Круг за кругом.	2	Аудиторное	Наблюдение
31.	17.11.2025		Техническая подготовка	Высокая прострельная передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
32.	21.11.2025		Теория. Введение	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Аудиторное	Наблюдение
33.	22.11.2025		Техническая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
34.	24.11.2025		Техническая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Высокая прострельная передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
35.	28.11.2025		Техническая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
36.	29.11.2025		Техническая подготовка	Подача, пас предплечьями и второй пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
37.	01.12.2025		Техническая подготовка	Игра “Кому принимать подачу?”	2	Аудиторное	Наблюдение
38.	05.12.2025		Техническая подготовка	Нижняя подача.	2	Аудиторное	Наблюдение
39.	06.12.2025		Техническая подготовка	Нижняя подача.	2	Аудиторное	Наблюдение

40.	08.12.2025		Общая физическая подготовка	Игра “Круг за кругом”.	2	Аудиторное	Наблюдение
41.	12.12.2025		Специальная физическая подготовка	Пас предплечьями на точность.	2	Аудиторное	Наблюдение
42.	13.12.2025		Техническая подготовка	Пас предплечьями на точность.	2	Аудиторное	Наблюдение
43.	15.12.2025		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
44.	19.12.2025		Специальная физическая подготовка	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	2	Аудиторное	Наблюдение
45.	20.12.2025		Техническая подготовка	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
46.	22.12.2025		Техническая подготовка	Передача –перемещение- передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
47.	26.12.2025		Тактическая подготовка	Верхняя подача.	2	Аудиторное	Наблюдение
48.	27.12.2025		Техническая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Аудиторное	Наблюдение
49.	29.12.2025		Техническая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
50.	12.01.2026		Специальная физическая подготовка	Техника атакующего удара.	2	Аудиторное	Наблюдение
51.	16.01.2026		Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног и таза.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение

52.	17.01.2026		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
53.	19.01.2026		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
54.	23.01.2026		Общая физическая подготовка	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
55.	24.01.2026		Общая физическая подготовка	Игра “Подай и попади”	2	Аудиторное	Наблюдение
56.	26.01.2026		Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	Наблюдение
57.	30.01.2026		Специальная физическая подготовка	Игра “Сумей передать и подать”	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
58.	31.01.2026		Тактическая подготовка	Игра”Кому принимать подачу”	2	Аудиторное	Наблюдение
59.	02.02.2026		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
60.	06.02.2026		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
61.	07.02.2026		Тактическая подготовка	Подача с лицевой линии.	2	Аудиторное	Наблюдение
62.	09.02.2026		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение

63.	13.02.2026		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
64.	14.02.2025		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
65.	16.02.2026		Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
66.	20.02.2026		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
67.	21.02.2026		Общая физическая подготовка	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
68.	27.02.2026		Теория. Введение	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Аудиторное	Наблюдение
69.	28.02.2026		Тактическая подготовка	Передача-перемещение-передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
70.	06.03.2026		Тактическая подготовка	Игра "Берем игру на себя"	2	Аудиторное	Наблюдение
71.	07.03.2026		Тактическая подготовка	Игра "Кому принимать подачу"	2	Аудиторное	Наблюдение
72.	13.03.2026		Контрольные игры и испытания	Оценка игровых достижений	2	Аудиторное	Наблюдение
73.	14.03.2026		Тактическая подготовка	Умение взаимодействию с другими игроками.	2	Аудиторное	Наблюдение
74.	16.03.2026		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение

75.	20.03.2026		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
76.	21.03.2026		Техническая подготовка	Пас-отскок мяча-пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
77.	23.03.2026		Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2	Аудиторное	Наблюдение
78.	27.03.2026		Техническая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
79.	28.03.2026		Техническая подготовка	Передача –перемещение- передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
80.	30.03.2026		Общая физическая подготовка.	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	2	Аудиторное	Наблюдение
81.	03.04.2026		Тактическая подготовка	Передача безадресного мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
82.	04.04.2026		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
83.	06.04.2026		Техническая подготовка	Круг за кругом.	2	Аудиторное	Наблюдение
84.	10.04.2026		Техническая подготовка	Высокая прострельная передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
85.	11.04.2026		Техническая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Аудиторное	Наблюдение

86.	13.04.2026		Техническая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
87.	17.04.2026		Специальная физическая подготовка.	Техника атакующего удара.	2	Аудиторное	Наблюдение
88.	18.04.2026		Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц ног и таза.	2	Аудиторное	Наблюдение
89.	20.04.2026		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
90.	24.04.2026		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
91.	25.04.2026		Общая физическая подготовка.	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
92.	27.04.2026		Общая физическая подготовка.	Игра “Подай и попади”	2	Аудиторное	Наблюдение
93.	02.05.2026		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	Наблюдение
94.	04.05.2026		Специальная физическая подготовка.	Игра “Сумей передать и подать”	2	Аудиторное	Наблюдение

95.	08.05.2026		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
96.	11.05.2026		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
97.	15.05.2026		Тактическая подготовка	Подача с лицевой линии.	2	Аудиторное	Наблюдение
98.	16.05.2026		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение
99.	18.05.2026		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
100.	22.05.2026		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
101.	23.05.2026		Общая физическая подготовка.	Подвижные игры и эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
102.	25.05.2026		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
103.	29.05.2026		Общая физическая подготовка.	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
104.	30.05.2026		Техническая подготовка	Игра. «Принимай подачу»	2	Аудиторное	Наблюдение
105.	1.06.2026		Тактическая подготовка	Передача-перемещение-передача.	2	Аудиторное	Наблюдение

106.	5.06.2026		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение
107.	6.06.2026		Тактическая подготовка	Игра ”Кому принимать подачу”	2	Аудиторное	Наблюдение
108.	8.06.2026		Контрольные игры и испытания	Оценка игровых достижений	2	Аудиторное	Наблюдение Итоговый контроль
				Итого:	216		