



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

(КГАНОУ РЦ «СИРИУС. ПРИМОРЬЕ»)

690013, Приморский край, г. Владивосток, ул. Спиридонова, д. 9

ИНН 2536353474 КПП 253601001

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
КГАНОУ РЦ «СИРИУС. ПРИМОРЬЕ»
«ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ: от азов к вершинам мастерства»**

Срок освоения – 108 часов
Возраст обучающихся – 9-17 лет

Разработчик:

Яценко Ольга Сергеевна,
педагог дополнительного
образования
КГАНОУ РЦ «Сириус.
Приморье»

Владивосток
2026

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (ФССП) (2013) и изменений, внесенных в ФССП (2015).

Пляжный волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок универсален. Он отличается от классического волейбола меньшим составом команды (2 человека), спецификой покрытия (песок) и внешними факторами (ветер, солнце).

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Направленность. Программа направлена на освоение, углубленное развитие и тренировку физических, специальных, технических и тактических навыков участников программы, обучающихся пляжному волейболу, подготовку к участию в соревнованиях, а также на совершенствование морально-волевых качеств.

Актуальность. Программа актуальна для спортсменов, желающих продолжить свое развитие в волейболе, освоить дисциплину “пляжный волейбол”. Важность данного этапа обусловлена необходимостью постоянного совершенствования навыков и поддержания физической формы.

Цель программы. Раскрытие спортивного потенциала, индивидуальности участников программы, подготовка к соревнованиям. Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение пляжному волейболу. Программа помогает повысить уровень мастерства, укрепляет нервную систему, улучшает самочувствие и снижает риск заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Кроме того, занятия формируют сильную личность, способную выдерживать давление и достигать поставленных целей.

Отличительные особенности от существующих программ

1) *Комплексный подход к развитию спортсменов.* Программа охватывает не только физическую подготовку, но и теоретические знания, тактику ведения игры, психологическую устойчивость и медицинские аспекты спортивной деятельности.

2) *Упор на индивидуальный прогресс.* Занятия построены с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, что позволяет максимально эффективно развивать навыки и достигать высоких результатов.

3) *Интенсивная подготовка к соревнованиям.* Включает регулярные тренировки в режиме соревновательной интенсивности, работу с тренером, разработку индивидуальных стратегий ведения игры.

4) *Разностороннее развитие личности.* Помимо спортивных навыков, программа уделяет внимание формированию таких качеств, как дисциплина, целеустремленность, ответственность и уважение к соперникам.

Педагогическая целесообразность программы по волейболу заключается в том, что она направлена на:

- привлечение детей и подростков к занятиям спортом (пляжным волейболом);
- реализацию берегающих здоровье технологий;
- реализацию принципа системности, который предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;
- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивной комнаты, площадки и т.д.);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения.
- укрепление здоровья ребенка и помощь детям, подросткам в физическом развитии и самосовершенствовании, усвоение норм здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что данная программа позволит выявить заинтересованных учеников, проявивших интерес к данному виду спорта, оказать им помощь в формировании устойчивого интереса к профессиям, связанным с тренерской, педагогической деятельностью. В результате её успешной реализации ожидается увеличение

числа желающих продолжить свое обучение в профильных учреждениях высшего и среднего звена.

Обучение на данной программе позволяет пробудить интерес к дальнейшей спортивной деятельности.

Все темы программы содержат как теоретический, так и практический материал, причем теория и практика неразрывно связаны.

Программа обновляется, дополняется каждый учебный год, поэтому у желающих есть возможность ежегодного прохождения обучения.

2. Задачи

Воспитательные задачи:

- 1) Формирование уважения к спортивной дисциплине, правилам и нормам поведения.
- 2) Развитие психологической устойчивости и стрессоустойчивости.
- 3) Воспитание дисциплинированности, организованности, силы воли и целеустремленности.
- 4) Воспитание навыков командного взаимодействия и взаимопомощи.
- 5) Формирование положительного отношения к спорту и физической активности, привычке к регулярным занятиям спортом.

Развивающие задачи:

- 1) Развитие общей физической подготовки, укрепление здоровья и иммунитета.
- 2) Совершенствование вестибулярного аппарата, реакции и координации движений.
- 3) Повышение выносливости, прыгучести, скоростных качеств и взрывной силы.
- 4) Развитие гибкости, ловкости и пластичности тела.
- 5) Тренировка глазных мышц, расширение угла обзора, улучшение пространственного мышления и глазомера.
- 6) Развитие аналитических способностей, памяти и внимания.
- 7) Развитие игрового мышления и умения «читать» соперника.

Обучающие задачи:

- 1) Изучение правил пляжного волейбола, изучение терминологии и понятий.
- 2) Овладение базовой техникой стоек и перемещений, прыжков, передачи сверху и снизу двумя руками, подачи, нападающих ударов, блока.

- 3) Обучение дыхательным техникам и растяжке.
- 4) Изучение элементов соревнований (поведение, жесты судей, правила и регламент соревнований).
- 5) Обучение индивидуальной тактике и системам командной защиты и нападения (тактических схем игры вдвоем).
- 6) Развитие умения соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма.

В основе обучения волейболу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития. Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей и направлена на гармоничное физическое и духовное развитие личности.

3. Планируемые результаты

1) Предметные результаты:

- Владение техническими навыками: приобретаются устойчивые навыки выполнения технических элементов пляжного волейбола, соответствующие возрастной группе.
- Физическая подготовка: улучшается физическая форма, повышается взрывная мышечная сила, прыгучесть, выносливость, гибкость, скорость реакции и координация движений.
- Правила и техника безопасности: осознаётся необходимость знания и соблюдения правил соревнований, техники безопасности, оказания первой помощи при ушибах и травмах.
- Знания о видах соревнований: формируется умение различать уровни соревнований (региональные, всероссийские, международные), понимание их регламента и условий проведения.
- Основы теории: представление о состоянии и развитии пляжного волейбола в современном мире; правила игры в пляжный волейбол; сведения о строении и функциях организма человека; гигиена, врачебный контроль и самоконтроль; основы техники и тактики игры в пляжный волейбол.

2) Метапредметные результаты:

- Развитие навыков постановки целей, планирования действий, самоконтроля и самооценки.
- Овладение способами получения и переработки информации, установление связей между явлениями и понятиями.

- Развитие навыков эффективного общения, умение работать в команде, проявление уважения и терпимости к партнёрам.
- Способность оценивать свои действия, успехи и поражения, формировать стратегию самосовершенствования.

3) Личностные результаты:

- Формирование здорового образа жизни: приверженность здоровым привычкам, отказ от вредных привычек, осознанное отношение к собственному телу и здоровью.
- Воспитание морально-волевых качеств: развитие таких черт характера, как целеустремленность, ответственность, добросовестность, терпение и стойкость.
- Повышение самооценки и уверенности в себе: обретение уверенности в своих силах, формирование позитивного самовосприятия и устойчивого внутреннего «Я».
- Самостоятельность и инициативность: расширение личного пространства, развитие самостоятельности и инициативности в решении жизненных задач.
- Укрепление взаимоотношений: укрепление доверительных и партнёрских отношений с близкими и сверстниками, способность сотрудничать и сопереживать.
- Устойчивость к стрессу: повышение стрессоустойчивости, умение справляться с эмоциями и предотвращать конфликтные ситуации.

4. Условия реализации программы

Участниками программы по пляжному волейболу могут стать обучающиеся общеобразовательных учреждений Приморского края в возрасте от 9 до 17 лет, соответствующие указанным антропометрическим показателям, проявившие спортивный талант (на основании выполнения нормативов и тестов) и заинтересованные в овладении и дальнейшем совершенствовании своих навыков в волейболе.

Для зачисления необходимо выполнить следующие условия:

1. Зарегистрироваться и заполнить анкету.
2. Представить справку о состоянии здоровья спортсмена (спортивную медицинскую справку).
3. Сдать контрольные нормативы и тесты на проверку координации и ловкости, скорости реакции и подвижности.
4. Пройти собеседование с тренером для определения уровня подготовки и мотивации к занятиям.

Срок реализации программы – 12 недель (09.06. – 31.08.2026) в объеме 108 часов.

Периодичность занятий: юноши 2 раза в неделю по 2 (вторник) и 2,5 (четверг) академических часа, девушки 2 раза в неделю по 2 (вторник) и 2,5 (четверг) академических часа.

5. Содержание занятий

1) Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

- Развитие силы, выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координации и быстроты реакций.
- Специальные упражнения для подготовки мышц и суставов к специфичным нагрузкам в пляжном волейболе.

2) Техническая подготовка.

- Изучение и отработка стоек и перемещений, верхних и нижних передач, нападающих ударов, блока, подач.
- Изучение и обработка специфичных для пляжного волейбола разновидностей технических элементов (жесткий прием сверху двумя руками, «краб», «томагавк» и т.п.).
- Повышение мастерства техники пляжного волейбола посредством глубокой проработки технических элементов, совершенствование стиля движений, стабильности и чёткости исполнения приёмов. Техника нападения. Техника обороны (защиты).
- Определение игровой специализации в пляжном волейболе, использование индивидуальных особенностей, способностей и склонности в составе команды (включает в себя изучение воли, наследственности, рост и многие другие факторы).

3) Тактическая подготовка.

- Тренировка стратегии и тактики нападения.
- Тренировка стратегии и тактики обороны (защиты).

4) Теоретическая и психологическая подготовка.

- Формирование уверенности в себе, эмоциональной устойчивости и умения управлять состоянием перед, во время и после игры.
- Развитие дисциплинированности, целеустремлённости, силы воли и коммуникабельности.

5) Интегральная подготовка.

- Контрольные и учебные игры.

- Подготовка к участию в соревнованиях.

6) Контрольные испытания.

- Сдача контрольных нормативов.

7) Оздоровительные мероприятия и медицинское сопровождение.

- Методики восстановления организма после интенсивных тренировок и соревнований.
- Прохождение планового углубленного медицинского обследования (УМО) во врачебно-физкультурном диспансере.

6. Методы и формы организации и проведения занятий

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия проводятся в **очном формате** и состоят из трёх структурных частей:

Подготовительная часть: разминка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Основная часть: обучение технике, тактике, соревновательной практике, разбор и отработка приёмов, индивидуальных и командных тактических приемов.

Заключительная часть: разминка, подведение итогов занятия, обсуждение ошибок и достижений, восстановление дыхания и релаксация.

Занятия реализуются в форме групповых тренировок, индивидуальных консультаций.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Применяются разнообразные формы и методы проведения 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: в целом и 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.

7. Этапы занятия

1. Мотивационно-целевой этап: определение целей и задач занятия, мотивация и настрой на работу.
2. Актуализация опорных знаний: повторение и закрепление предыдущих навыков и знаний.
3. Получение новых знаний: изучение и освоение новых приёмов, техник и тактических действий.
4. Самоконтроль и самооценка: самостоятельная оценка собственной деятельности, анализ успехов и ошибок.
5. Рефлексия: подведение итогов занятия («Я – узнал – запомнил – смог»), фиксация полученных знаний и навыков.

Данная структура позволяет последовательно и эффективно развивать физические, технические и личностные качества воспитанников, готовить их к успешному выступлению на соревнованиях и к здоровой, активной жизни.

8. Количество обучающихся

В очном формате: 26 человек.

9. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дополнительного образования по волейболу осуществляется на базе специального помещения (спортивный зал), оснащённого необходимым инвентарем и оборудованием и песчаной площадки.

Условия занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и обеспечивают безопасность, комфорт и эффективность учебно-тренировочного процесса.

11. Тематический план

	Дата занятия	Название раздела, темы тренировки	Кол-во часов
1. Теоретическая и психологическая подготовка.			8
1.		Представление о состоянии и развитии пляжного волейбола в современном мире.	1
2.		Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
3.		Сведения о строении и функциях организма человека.	1
4.		Правила игры в пляжный волейбол.	1
5.		Настрой на игру, приемы саморегуляции во время игры. Способы восстановления.	1
6.		Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1
7.		Основы техники и тактики игры в пляжный волейбол.	1
8.		Организация и проведение соревнований, регламент и условия проведения.	1
2. Общая и специальная физическая подготовка.			33
9.		Развитие силы и прыгучести.	3
10.		Развитие специальной быстроты, ловкости и координации, быстроты ответных действий.	3
11.		Развитие общей и специальной выносливости.	3
12.		Развитие специальной гибкости.	3
13.		Спортивные и подвижные игры (баскетбол, ручной мяч, регби, флорбол, эстафеты).	3
14.		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	3
15.		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	3
16.		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	3
17.		Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	3

	Дата занятия	Название раздела, темы тренировки	Кол-во часов
18.		Круговая тренировка с применением статодинамического режима функционирования мышц (без расслабления).	3
19.		Прыжковые и спринтерские упражнения до значительного локального утомления мышц (длительности до 10 с).	3
3. Техническая подготовка.			20
3.1. Техника нападения.			12
20.		Отработка стоек и перемещений, сочетаний стоек и перемещений, способов перемещений.	2
21.		Отработка передач на удар сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и в сочетании с перемещениями.	3
22.		Изучение и отработка подач (силовая, планер, укороченная), направленных подач.	3
23.		Изучение и отработка нападающих ударов (прямой, “кат”, “краб”) индивидуально и с различных передач.	2
24.		Изучение и отработка нападающих ударов (прямой, “кат”, “краб”) индивидуально и с различных передач при наличии блокирования.	2
3.2. Техника защиты.			8
25.		Отработка стоек и перемещений, сочетаний стоек и перемещений, способов перемещений.	2
26.		Изучение и отработка приема подач и нападающих ударов сверху и снизу двумя руками.	3
27.		Изучение и отработка одиночного блокирования, стоя и с перемещением.	3
4. Тактическая подготовка.			8
4.1. Тактика нападения.			4
28.		Индивидуальные действия.	2
29.		Командные действия.	2
4.2. Тактика защиты.			4
30.		Индивидуальные действия.	2

	Дата занятия	Название раздела, темы тренировки	Кол-во часов
31.		Командные действия.	2
5. Интегральная подготовка и участие в соревнованиях.			35
32.		Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов	2
33.		Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2
34.		Чередование тактических действий (индивидуальных и командных) в нападении и защите.	2
35.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий - одного и в сочетаниях.	2
36.		Учебные игры.	3
37.		Календарные игры (по расписанию).	24
6. Контрольные испытания.			2
38.		Сдача контрольных нормативов.	2
7. Оздоровительные мероприятия и медицинское сопровождение.			2
39.		Прохождение планового углубленного медицинского обследования (УМО) во врачебно-физкультурном диспансере.	2
Итого часов			108

12. Список литературы

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.
3. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56с.
4. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.
5. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
6. Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт): Методический сборник. / В.В. Нирка, Е.А. Шамбер, В.В. Костюков. – М.: ВФВ, 2011. – Вып. 8. – 84 с.
7. Макарова Г.А. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов в пляжном волейболе. Пляжный волейбол: педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыты). / Г.А. Макарова. – Методический сборник. – Москва: ВФВ, 2011. – Вып. 8. – С. 46-76.
8. Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Пособие.- 5- е изд., перераб. и доп. / В.В. Костюков - Краснодар, 2007.- 266 с., ил.
9. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.
10. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
11. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.

Ресурсы сети Интернет:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 970 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (Зарегистрирован 16.12.2025 № 84619)
<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202512170025?index=2>
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).