



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И.Мосина»
протокол № 5 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 132-уч от 29 августа 2025 г.
Директор СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ - СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-23 года

Разработчик:
Веселова О.В., педагог
дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Волейбол- средний уровень» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральными и региональными документами в сфере образования¹, направлена на повышение уровня физической подготовленности за счет подбора физических упражнений и соревновательных товарищеских встреч с игроками других спортивных объединений.

Актуальность программы.

Программа «Волейбол- средний уровень» предназначена для спортсменов, уже имеющих базовые навыки игры и стремящихся к профессиональному уровню. Актуальность программы обусловлена:

1. Ростом интереса к волейболу – увеличение числа соревнований и любительских лиг.
2. Развитием профессиональных навыков – необходимость углубленного изучения тактики, сложных элементов (атака с первых темпов, блокирование, сложные подачи).
3. Физической подготовкой – современный волейбол требует высокой скорости, прыгучести и выносливости.
4. Командной стратегией – изучение новых схем игры, адаптация к разным соперникам.
5. Подготовкой к соревнованиям – программа помогает игрокам выйти на новый уровень для участия в турнирах

Воспитательный потенциал программы:

Формирование индивидуальной свободы личности. В основе дополнительного образования лежит личностная мотивированность, что способствует развитию индивидуальности.

Развитие творческих способностей. Нестандартные комбинированные формы, методы обучения и воспитания стимулируют активность обучающихся, ставят их в субъектную позицию, предоставляют возможность для самовыражения.

Формирование практических навыков здорового образа жизни.

Адресат

Программа рассчитана на девушек в возрасте от 16 до 23 года, не имеющих противопоказания к занятиям волейболом.

Уровень освоения программы

Программа рассчитана на уровень освоения программы – общекультурный.

Объем срок освоения программы:

Объем программы составляет 144 часа со сроком освоения в 1 год.

Отличительные особенности

Программа обладает рядом уникальных характеристик, которые выделяют её среди стандартных курсов по волейболу. Эти особенности направлены на углублённую подготовку спортсменов, развитие их профессиональных качеств и адаптацию к современным требованиям

1. Комплексный подход к подготовке

Сочетание технических, тактических и психологических аспектов

- Не просто отработка ударов и передач, а изучение **глубинных принципов** волейбола (работа с пространством, чтение игры, анализ соперника).
- Включение **кинезиологических упражнений** для улучшения межполушарного взаимодействия и координации.

Интеграция физической и игровой подготовки

- Использование **спортивных и подвижных игр** (мини-футбол, баскетбол) для развития универсальных навыков (скорость, реакция, прыгучесть).
- Специальные **кросс-тренировки** (например, элементы лёгкой атлетики для выносливости).

2. Акцент на тактику и командную игру

Изучение профессиональных схем

- Разбор современных тактик:
 - "5-1" и "6-2" (роли связующего и диагональных).
 - Системы защиты "углом вперёд/назад".
 - Атакующие комбинации ("пайп", "обратка", "взлёт").

Моделирование игровых ситуаций

- Тренировки с **ограничениями** (например, игра без блокирования для развития защиты).
- **Видеоанализ матчей** (разбор ошибок и успешных моментов).

3. Индивидуализация обучения

Дифференцированный подход

- Деление группы по **амплуа** (доигровщики, связующие, блокирующие) с персональными заданиями.
- **Тестирование физических и технических показателей** (высота прыжка, точность подачи) для корректировки нагрузки.

Цель и задачи программы:

Целью программы является популяризация и повышение уровня мастерства в волейболе.

Задачи программы:

- **Обучающие:**
 - Совершенствование техники подачи, приема, передачи, нападающего удара блокирования.
 - Изучение тактических схем игры в защите и атаке.
- **Развивающие:**
 - Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.
 - Формирование игрового мышления и умения работать в команде.
- **Воспитательные:**
 - Воспитание дисциплины, ответственности, воли к победе.
 - Формирование здорового образа жизни.

Планируемые результаты

1. Предметные результаты

Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять все виды подач (верхнюю прямую, нижнюю, планирующую, прыжковую) с точностью не менее 70% попадания в заданную зону
- Принимать и передавать мяч различными способами (верхняя/нижняя передача) с эффективностью не менее 80% успешных действий
- Выполнять нападающие удары с разных зон площадки с попаданием в игровое поле в 75% случаев
- Применять различные виды блокирования (одиночное, групповое) с эффективностью перехвата атаки не менее 60%
- Демонстрировать технически правильное выполнение всех базовых элементов волейбола

2. Метапредметные результаты

Обучающиеся смогут:

- Анализировать игровые ситуации и принимать тактические решения за 2-3 секунды
- Работать в команде, используя вербальные и невербальные средства коммуникации
- Быстро адаптироваться к изменяющимся условиям игры
- Применять стратегическое мышление для выбора оптимальной схемы игры
- Самостоятельно оценивать и корректировать свою технику выполнения элементов

3. Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- Устойчивая мотивация к регулярным занятиям спортом
- Ценностное отношение к здоровому образу жизни
- Навыки самодисциплины и ответственности перед командой
- Уверенность в своих силах и стрессоустойчивость в соревновательных условиях
- Лидерские качества и способность к командному взаимодействию

4. Физические показатели

Обучающиеся продемонстрируют улучшение:

- Прыгучести (высота прыжка увеличится на 15-20 см)
- Скоростных качеств (результат в челночном беге улучшится на 10-15%)
- Координации (точность выполнения элементов возрастет на 25-30%)
- Выносливости (способность к интенсивной игре на протяжении всего матча)
- Силовых показателей (количество отжиманий/подтягиваний увеличится на 20-25%)

5. Соревновательные результаты

- 80% обучающихся выполняют нормативы спортивных разрядов
- Команда покажет стабильный прогресс в турнирных таблицах
- Не менее 60% участников программы будут задействованы в составах сборных команд различного уровня

6. Социальные эффекты

- Формирование устойчивого коллектива единомышленников
- Развитие волейбольного сообщества в образовательном учреждении
- Повышение престижа здорового образа жизни среди сверстников

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации

Образовательная деятельность по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русский).

Форма обучения

Обучение по Программе осуществляется в очном формате.

Условия набора и формирования групп.

На обучение по программе принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям волейболом. В группе по программе занимаются разновозрастные обучающиеся.

Количество обучающихся в группе. Группа состоит из 15 человек.

Формы организации занятий

По группам – при освоении новых приемов с мячом, индивидуально - при необходимости исправить неточности или ошибки при игре, всем составом-при общей игре

Формы проведения занятий

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы проведения занятий:

- теоретическое занятие: изучение теоретического материала, техники выполнения упражнений;
- практическое: упражнения, игра, соревнование, турнир

Формы организации деятельности

1. Фронтальная

Все обучающиеся выполняют одинаковые задания под руководством тренера (разминка, изучение нового элемента).

Пример: Отработка верхней передачи в парах одновременно.

2. Групповая (командная)

Работа в подгруппах (например, нападение vs защита).

Пример: Тактическая игра 3×3 с заданием на определенную комбинацию.

3. Индивидуальная

Персональные задания для отработки слабых мест.

Пример: Дополнительная тренировка подачи для игроков с низкой точностью.

4. Круговая тренировка

Последовательное выполнение упражнений на разные навыки.

Пример:

1. Станция 1 – Прыжки с места.
2. Станция 2 – Прием мяча после подачи.
3. Станция 3 – Нападающий удар по мишени.

Внеурочные формы

1. Соревнования

Участие в товарищеских встречах, районных и городских турнирах.

2. Тренировочные сборы

Интенсивные занятия перед соревнованиями.

3. Судейская практика

Обучающиеся пробуют себя в роли судей для углубленного понимания правил.

4. Творческие задания

Подготовка презентаций, выступлений о знаменитых волейболистах, волейбольных командах, тактических схемах.

Инновационные формы

- Использование технологий:

Видеозапись тренировок для анализа техники.

Материально-техническое оснащение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- раздевалка;
- мячи волейбольные – 15 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ «Волейбол- средний уровень»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1 – Общая и специальная физическая подготовка.		22	2	20	Опрос Педагогическое наблюдение
1.	Тема 1 Изменение правил в игре. Пробная игра	4	-	4	Опрос Педагогическое наблюдение Входной контроль
2.	Тема 2. Теоретическая подготовка.	2	1	1	Текущий контроль
3.	Тема 3. Общая физическая подготовка.	6	1	5	Текущий контроль
4.	Тема 4. Специальная физическая подготовка.	10	-	10	Опрос Педагогическое наблюдение Входной контроль
Раздел № 2 – Участие в соревнованиях		80	-	80	
5.	Тема 5. Товарищеские встречи	42	-	42	Контрольные испытания Соревнование
6.	Тема 6. Городские соревнования.	38	-	38	Контрольные испытания Соревнование
Раздел № 3 – Совершенствование технических приемов и тактических действий в волейболе.		38	-	38	
7.	Тема 7. Совершенствование технических и тактических действий в процессе игры в волейбол	38	-	38	Контрольные испытания Входной контроль
Раздел № 4 – Оценка степени освоения технических приемов и тактических действия в волейболе		4	-	4	
8.	Тема 8. Контрольные нормативы	4	-	4	Итоговый контроль
Итого		144	2	142	

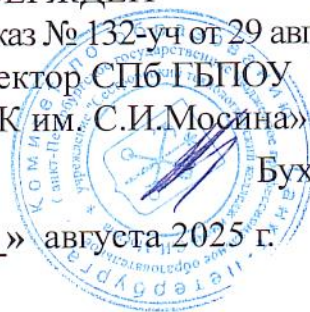
УТВЕРЖДЕН

Приказ № 132-уч от 29 августа 2025 г.

Директор СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В

«__» августа 2025 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол-средний уровень»
на 2025/2026 уч. год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа №1	09.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И.Мосина»
протокол № 5 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 132-уч. от 29 августа 2025 г.
Директор СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ВОЛЕЙБОЛ - СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-23 года

Разработчик:
Веселова О.В., педагог
дополнительного образования

Рабочая программа

Задачами программы являются:

- **Обучающие:**
 - Совершенствование техники подачи, приема, передачи, нападающего удара блокирования.
 - Изучение тактических схем игры в защите и атаке.
- **Развивающие:**
 - Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.
 - Формирование игрового мышления и умения работать в команде.
- **Воспитательные:**
 - Воспитание дисциплины, ответственности, воли к победе.
 - Формирование здорового образа жизни.

В результате успешного освоения программного содержания у обучающихся будут сформированы:

Личностные результаты:

- Планируемые результаты

1. Предметные результаты

Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять все виды подач (верхнюю прямую, нижнюю, планирующую, прыжковую) с точностью не менее 70% попадания в заданную зону
- Принимать и передавать мяч различными способами (верхняя/нижняя передача) с эффективностью не менее 80% успешных действий
- Выполнять нападающие удары с разных зон площадки с попаданием в игровое поле в 75% случаев
- Применять различные виды блокирования (одиночное, групповое) с эффективностью перехвата атаки не менее 60%
- Демонстрировать технически правильное выполнение всех базовых элементов волейбола

2. Метапредметные результаты

Обучающиеся смогут:

- Анализировать игровые ситуации и принимать тактические решения за 2-3 секунды
- Работать в команде, используя вербальные и невербальные средства коммуникации
- Быстро адаптироваться к изменяющимся условиям игры
- Применять стратегическое мышление для выбора оптимальной схемы игры
- Самостоятельно оценивать и корректировать свою технику выполнения элементов

3. Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- Устойчивая мотивация к регулярным занятиям спортом
- Ценностное отношение к здоровому образу жизни
- Навыки самодисциплины и ответственности перед командой
- Уверенность в своих силах и стрессоустойчивость в соревновательных условиях
- Лидерские качества и способность к командному взаимодействию

4. Физические показатели

Обучающиеся продемонстрируют улучшение:

- Прыгучести (высота прыжка увеличится на 15-20 см)

- Скоростных качеств (результат в челночном беге улучшится на 10-15%)
- Координации (точность выполнения элементов возрастет на 25-30%)
- Выносливости (способность к интенсивной игре на протяжении всего матча)
- Силовых показателей (количество отжиманий/подтягиваний увеличится на 20-25%)

5. Соревновательные результаты

- 80% обучающихся выполняют нормативы спортивных разрядов
- Команда покажет стабильный прогресс в турнирных таблицах
- Не менее 60% участников программы будут задействованы в составах сборных команд различного уровня

6. Социальные эффекты

- Формирование устойчивого коллектива единомышленников
- Развитие волейбольного сообщества в образовательном учреждении
- Повышение престижа здорового образа жизни среди сверстников

Содержание программы

Раздел № 1 – Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Изменение правил в игре. Пробная игра.

Теория

История возникновения ведущих волейбольных команд в Санкт-Петербурге. Лучшие игроки волейбольных команд в России. Правила и изменения в волейболе. Основные этапы повышения профессионального мастерства в игре.

Практика.

Отработка новых правил. Пробная игра для понимания уровня профессионализма и функционала игрока на площадке.

Форма контроля

Опрос. Педагогическое наблюдение. Входной контроль.

Тема 2. Теоретическая подготовка

Теория.

Вводный инструктаж. Повторение основных изменений в Правилах игры в волейбол и основные схемы передвижения игрока на площадке.

Практика.

Физические упражнения на основные приемы в игре волейбол. Комплексы физических упражнений на растяжку мышц спины, ног и плечевого пояса.

Форма контроля

. Текущий контроль

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория.

Первичный инструктаж

Практика.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств. Комплексы физических упражнений на развитие необходимых физических качеств для игры в волейбол.

Форма контроля.

Текущий контроль

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Теория

Требования и порядок к точности выполнения физических упражнений

Практика. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. Комплексы физических упражнений на развитие взрывной прыжковой силы и координационных способностей.

Форма контроля.

Опрос. Педагогическое наблюдение. Входной контроль.

Раздел № 2 – Участие в соревнованиях

Тема 5. Товарищеские встречи.

Теория

Постановка задачи для каждого игрока на площадке. Разбор типичных ошибок во время игры. Эмоционально-психологический настрой до игры и во время игры.

Практика.

Разминка до игры. Игра на площадке. Заминка.

Форма контроля.

Соревнование, контрольные испытания

Тема 6. Городские соревнования.

Постановка задачи для каждого игрока на площадке. Разбор типичных ошибок во время игры. Эмоционально-психологический настрой до игры и во время игры.

Практика.

Разминка до игры. Игра на площадке. Заминка.

Форма контроля.

Соревнование, контрольные испытания

Раздел № 3 – Совершенствование технических приемов и тактических действий в волейболе.

Тема 7. Совершенствование технических и тактических действий в процессе игры в волейболе.

Теория

Разбор схем перемещения игрока во время атаки, передачи мяча, блока

Практика.

Совершенствование техники стойки и перемещения волейболиста, техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением, техники нижней прямой и верхней прямой подачи мяча, техники нижней боковой и верхней боковой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу одной и двумя руками, техники приема мяча снизу и сверху падением, техники прямого и бокового атакующего удара, техники атакующего удара с задней линии, техники индивидуального и группового блокирования мяча. Совершенствование тактики атаки. Нападение со второй передачи игрока передней линии. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке. Нападение с первой передачи или откидки. Взаимодействие между игроками задней и передней линии. Взаимодействие между принимающим подачу и нападающим. Совершенствование индивидуальных тактических действий в атаке. Передача нападающему, находящемуся впереди и сзади связующего. Подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема. В линию при страховке блокирующего свободным игроком передней линии. Совершенствование тактике обороны. Совершенствование командных тактических действий.

Форма контроля.

Контрольные испытания

Входной контроль

Раздел № 4 – Оценка степени освоения технических приемов и тактических действия в волейболе.

Тема 8. Контрольные нормативы

Практика. Тестирование уровня специальной физической подготовленности. Тестирование уровня технической подготовленности в игре волейбол.

Форма контроля. Итоговый контроль

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество аудиторных часов		Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
		теоретические занятия	практические занятия		
Раздел № 1 – Общая и специальная физическая подготовка 80					
Тема 1. Изменение правил в игре. Пробная игра.		4			
1.	Занятие 1. История ведущих волейбольных команд. Пробная игра	-	2		
2.	Занятие 2. Правила и изменения правил в волейболе. Пробная игра.	-	2		
Тема 2. Теоретическая подготовка		2			
3.	Занятие 3. Вводный инструктаж.	1	1		
Тема 3. Общая физическая подготовка		6			
4.	Занятие 4. Первичный инструктаж. Физические упражнения со спортивным инвентарем.	1	1		
5.	Занятие 5. Физические упражнения с мячом	-	2		
6.	Занятие 6. Физические упражнения с мячом	-	2		
Тема 4. Специальная физическая подготовка.		68			
7.	Занятие 7. Упражнения на взрывную силу	-	2		
8.	Занятие 8. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	-	2		
9.	Занятие 9. Специально-прыжковые упражнения	-	2		
10.	Занятие 10. Специально-прыжковые упражнения	-	2		
11.	Занятие 11. Упражнения на координацию	-	2		
12.	Занятие 6. Выполнение нижних подач.	8	22		
13.	Занятие 7. Выполнение нижних подач.				
14.	Занятие 8. Выполнение нижних подач.				
15.	Занятие 9. Выполнение нижних подач.				

16	Занятие 10. Выполнение верхних подач с места.				
17	Занятие 11. Выполнение верхних подач с места.				
18	Занятие 12. Выполнение верхних подач с места.				
19	Занятие 13. Выполнение верхних подач с места.				
20	Занятие 14. Выполнение верхних подач с разбега.				
21	Занятие 15. Выполнение верхних подач с разбега.				
22	Занятие 16. Выполнение верхних подач с разбега.				
23	Занятие 17. Выполнение верхних подач с разбега.				
24	Занятие 18. Выполнение верхних подач с разбега.				
25	Занятие 19. Выполнение всех видов подач.				
26	Занятие 20. Выполнение всех видов подач.				
27	Занятие 27. Выполнение одиночного блокирования со 2 номера.	4	24		
28	Занятие 28. Выполнение одиночного блокирования со 2 номера.				
29	Занятие 29. Выполнение одиночного блокирования с 4 номера.				
30	Занятие 30. Выполнение одиночного блокирования с 4 номера.				
31	Занятие 31. Выполнение двойного блокирования 3 и 4 номера.				
32	Занятие 32. Выполнение двойного блокирования 3 и 4 номера.				
33	Занятие 33. Выполнение двойного блокирования 3 и 4 номера.				
34	Занятие 34. Выполнение двойного блокирования 3 и 4 номера.				
35	Занятие 35. Выполнение двойного блокирования 2 и 3 номера.				
36	Занятие 36. Выполнение двойного блокирования 2 и 3 номера.				
37	Занятие 37. Выполнение двойного блокирования 2 и 3 номера.				
38	Занятие 38. Выполнение двойного блокирования 2 и 3 номера.				
39	Занятие 39. Выполнение тройного блокирования 2, 3, 4 номера.				
40	Занятие 40. Выполнение тройного блокирования 2, 3, 4 номера.				

Раздел № 2 – Участие в соревнованиях.		22			
Тема 5. Товарищеские встречи.		18			
12.	Занятие 41-49. Соревнования между ГОУ, СПО по волейболу	<i>1</i>	<i>17</i>		
13	Тема 6. Товарищеские встречи.				
14.	Занятие 50-51. Городские соревнования	<i>1</i>	<i>3</i>		
Раздел № 3 – Совершенствование технических приемов и тактических действий в волейболе.					
Тема 7. Совершенствование технических и тактических действий в процессе игры в волейболе		38			
52.	Занятие 52-70. Страховка и перемещение.	-	<i>2</i>		
Раздел № 4 – Оценка степени освоения технических приемов и тактических действия в волейболе.		4			
Тема 8. Контрольные нормативы		-	<i>4</i>		
71	Занятие №71. Тестирование уровня физической подготовленности	-	<i>2</i>		
72	Занятие №72. Тестирование уровня технической подготовленности в игре волейбол.	-	<i>2</i>		
Итого за год: 144		2	142		

Методические и оценочные материалы

. Методические материалы

1.1. Методы обучения:

- Метод регламентированного упражнения:
 - Четкие алгоритмы отработки технических элементов
 - Дозированные нагрузки с постепенным усложнением
 - Использование тренажеров для постановки ударов
- Круговая тренировка:
 - 8-12 станций с различными упражнениями
 - Сочетание технических и физических элементов
 - Варьирование интенсивности (60-80% от максимума)
- Игровой метод:
 - Учебные игры с тактическими заданиями
 - Игры с ограничениями (например, только верхние передачи)
 - Ситуационные упражнения (3×3, 4×4)
- Соревновательный метод:
 - Контрольные игры с анализом ошибок
 - Турниры с поэтапным усложнением

- Система рейтинга игроков
- 1.2. Педагогические технологии:
 - Личностно-ориентированный подход:
 - Индивидуальные карты развития
 - Дифференцированные задания по амплуа
 - Здоровьесберегающие технологии:
 - Комплексы упражнений для профилактики травм
 - Система восстановительных мероприятий
 - Игровые технологии:
 - Тренировки в форме квестов
 - Система бонусов за качественное выполнение элементов
- 1.3. Дидактические материалы:
 - Наглядные пособия:
 - Схемы тактических построений
 - Плакаты с техникой выполнения элементов
 - Видеоархив лучших игровых моментов
 - Раздаточные материалы:
 - Памятки по технике безопасности
 - Алгоритмы выполнения сложных элементов
 - Дневники самоконтроля
- 2. Оценочные материалы
 - 2.1. Система контроля:
 - Входной контроль:
 - Тестирование физической подготовки
 - Оценка базовых технических навыков
 - Анкетирование мотивации
 - Текущий контроль:
 - Еженедельные контрольные упражнения
 - Экспресс-тесты на точность выполнения элементов
 - Карты наблюдения за прогрессом
 - Промежуточный контроль:
 - Контрольные игры с экспертной оценкой
 - Сдача нормативов физической подготовки
 - Тестирование тактической грамотности
 - Итоговый контроль:
 - Участие в официальных соревнованиях
 - Комплексный экзамен по технике и тактике
 - Защита индивидуального проекта по анализу игры
 - 2.2. Критерии оценки:
 - Техническая подготовка:
 - Точность выполнения элементов (от 70% успешных действий)
 - Стабильность техники в игровых условиях
 - Скорость выполнения комбинаций
 - Тактическая подготовка:
 - Правильность выбора позиции
 - Эффективность игровых решений

- Умение читать игру соперника
- Физическая подготовка:
 - Динамика показателей (прыгучесть, скорость, выносливость)
 - Соответствие нормативным требованиям
 - Восстановительные способности
- Психологическая подготовка:
 - Уровень стрессоустойчивости
 - Командная сплоченность
 - Мотивационная готовность

2.3. Инструменты оценки:

- Видеозаписи тренировок с последующим анализом
- Специализированные мобильные приложения для фиксации результатов
- Экспертные карты оценки тренера
- Анкеты самооценки обучающихся

2.4. Шкала оценивания:

- 5 баллов - стабильное выполнение элемента в игровых условиях
- 4 балла - правильное выполнение в тренировочной обстановке
- 3 балла - выполнение с ошибками, требующими коррекции
- 2 балла - неспособность выполнить элемент

3. Учет индивидуальных достижений

- Портфолио спортивных достижений
- Графики динамики развития физических показателей
- Видеодневник технического совершенствования
- Личная книжка волейболиста с отметками о достижениях

Методические рекомендации:

1. Сочетать групповые и индивидуальные формы работы
2. Чередовать нагрузку и восстановительные периоды
3. Использовать принцип "от простого к сложному"
4. Обеспечивать вариативность тренировочного процесса
5. Поддерживать положительную мотивацию через систему поощрений

Данные материалы обеспечивают:

- Системный подход к обучению
- Объективность оценки
- Индивидуализацию тренировочного процесса
- Преемственность различных этапов подготовки
-

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

Список литературы:

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол, волейбол: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Профессиональное образование).
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов /

А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Высшее образование).

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с.

4. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 103 с.

5. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. — Минск : БГУФК, 2022. — 379 с. — ISBN 978-985-569-572-2.

6. Голубенцов, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Голубенцов, Н. В. Мостовая, Ю. О. Кармазинская. — Самара : СамГУПС, 2022. — 89 с.

7. Волейбол : учебно-методическое пособие / составители В. Ю. Курочкина [и др.]. — Новосибирск : СГУПС, 2021. — 47 с.

8. Волейбол : учебно-методическое пособие / составители А. М. Плещев, А. П. Теплоухов. — Шадринск : ШГПУ, 2020. — 167 с.

9. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 56 с.

10. Шипулин, Г. Я. Звезды отечественного волейбола / Г. Я. Шипулин. — Москва : Спорт-Человек, 2023. — 448 с.

11. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с.

12. Свиридов, В. Л. Волейбол. Энциклопедия : энциклопедия / В. Л. Свиридов. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 592 с.

13. Волейбол: теория и практика : учебник. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97427>

14. Сидоров, Д. Г. Методика обучения техническим приемам игры в волейболе : учебно-методические пособия / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 55 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342641>

15. Чернова, Е. Д. Обучение тактическим действиям в волейболе : учебно-методическое пособие / Е. Д. Чернова. — Тольятти : ТГУ, 2017. — 91 с. — ISBN 978-5-8259-0967-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139940>

Список литературы для обучающихся:

1. Сластенина, Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие / Т.А. Сластенина. — Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2006.
2. Булькина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булькина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011.
4. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2012
5. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2015.

Интернет-источники:

Федеральный сайт ВФВ. <https://volley.ru/>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности (эффективности программы) проводятся:

- стартовый контроль;

- текущий контроль;
- промежуточный контроль
- итоговый контроль.

Кроме того, одним из основных критериев оценки эффективности освоения обучающимися программ учебного курса является их результативная соревновательная деятельность.

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Входной контроль	В начале освоения программы	Определение уровня физической подготовки	Бланк диагностического листа	Групповой/ индивидуальный	Низкий Средний Высокий
Текущий контроль	В течение реализации программы	Выполнение нормативов освоения приемов в волейболе	Бланк диагностического листа	Групповой/ индивидуальный	Низкий Средний Высокий
Итоговый контроль	По окончании реализации программы	Полное освоение приемов и правил игры в волейбол	Бланк диагностического листа	Групповой/ индивидуальный	Низкий Средний Высокий

Входной контроль программы " Волейбол- средний уровень "

1. Цели проведения:

- Определение исходного уровня подготовки обучающихся
- Формирование учебных групп с учетом индивидуальных особенностей
- Выявление сильных и слабых сторон игроков
- Разработка индивидуальных траекторий развития

2. Сроки проведения:

Первые 2-3 занятия программы (4-6 академических часов)

4. Содержание входного контроля:

5.

3.1. Тестирование физической подготовки

№	Наименование теста	Нормативы	Оборудование
1	Прыжок вверх с места (см)	40+ (отлично), 40-45 (хор.), 30-35(удовл.)	Стенка с разметкой
2	Челночный бег 6×5 м (сек)	9.5 (отл.), 10.5 (хор.), 11.5 (удовл.)	Конусы, секундомер
3	Отжимания (кол-во за 30 сек)	12+ (отл.), 20-24 (хор.), 5-11 (удовл.)	Гимнастические маты
4	Наклон вперед из положения сидя (см)	+15 (отл.), +5 (хор.), 0 (удовл.)	Линейка, скамья

3.2. Оценка технических навыков

Тест 1: Точность подачи

- 10 попыток верхней прямой подачи
- Критерии: 8+ попаданий в зону - "отлично", 5-7 - "хорошо", менее 5 - "удовлетворительно"

Тест 2: Качество приема мяча

- Серия подач разной сложности (10 попыток)
- Оценка по 5-балльной шкале:
 - 5 - точный прием на связующего
 - 3 - прием с ошибкой, но мяч в игре
 - 1 - потеря мяча

Тест 3: Контроль передачи

- 15 передач у стены на точность
- Норматив: 12+ точных передач - "отлично"

3.3. Тактическая грамотность

- Решение кейсовых ситуаций (устно)
- Анализ видеозаписей игровых моментов

- Оценка по параметрам:
 - Понимание расстановки
 - Выбор позиции
 - Командное взаимодействие

3.4. Психологическое тестирование

- Анкета мотивации
- Тест на стрессоустойчивость
- Оценка командных качеств

4. Методика проведения:

1. **Организационный этап** (30 мин):
 - Знакомство с программой
 - Инструктаж по технике безопасности
 - Разминка (общая и специальная)
2. **Основной этап** (3-4 часа):
 - Последовательное прохождение тестовых станций
 - Фиксация результатов в индивидуальных картах
 - Видеозапись выполнения ключевых элементов
3. **Аналитический этап** (1-2 часа):
 - Обработка полученных данных
 - Составление профилей игроков
 - Формирование рекомендаций

5. Критерии оценки:

Физическая подготовка:

- Высокий уровень: 85-100% от максимальных нормативов
- Средний уровень: 70-84%
- Ниже среднего: менее 70%

Техническая подготовка:

- Продвинутый уровень: стабильное выполнение 3+ элементов
- Базовый уровень: владение 1-2 элементами
- Начальный уровень: наличие существенных ошибок

Тактическая подготовка:

- Высокий уровень: правильное решение 80%+ ситуаций
- Средний уровень: 50-79% верных решений
- Низкий уровень: менее 50%

6. Инструменты фиксации результатов:

1. Индивидуальная карта тестирования
2. Видеоархив выполнения элементов
3. Электронная таблица с показателями
4. Графики динамики по каждому параметру

7. Рекомендации по использованию результатов:

- Формирование подгрупп для дифференцированного обучения
- Разработка индивидуальных коррекционных программ
- Выявление игроков на ключевые позиции (связующие, диагональные и др.)
- Планирование специальных тренировок для устранения слабых мест

Теоретический опрос

для входного контроля программы " Волейбол- средний уровень "

1. Формат проведения:

- Письменное тестирование (20-25 минут)
- 15 вопросов разного уровня сложности
- Возможность устного собеседования для углубленной проверки

2. Содержание теста:**Блок А. Правила волейбола (5 вопросов)**

1. Сколько касаний мяча разрешено команде перед передачей на сторону соперника?
 - а) 2
 - б) 3 ✓
 - в) 4
 - г) неограниченно
2. Какое наказание следует за заступ ногой на лицевую линию при подаче?
 - а) Переход подачи
 - б) Потеря очка ✓
 - в) Предупреждение
 - г) Повтор подачи

Блок Б. Техника игры (5 вопросов)

3. Основное отличие верхней передачи от нижней:
 - а) Положение кистей рук ✓
 - б) Количество касаний
 - в) Сила удара
 - г) Траектория полёта мяча
4. При выполнении нападающего удара оптимальный угол сгиба в коленях при прыжке:
 - а) 45-60 градусов
 - б) 90-110 градусов ✓
 - в) 120-135 градусов
 - г) 150-170 градусов

Блок В. Тактика (3 вопроса)

7. При системе защиты "углом вперед" игрок зоны 6 располагается:
 - а) У сетки
 - б) На линии нападения
 - в) В 1-1,5 метрах от сетки ✓
 - г) У лицевой линии

Блок Г. История и терминология (2 вопроса)

13. Родина современного волейбола:
 - а) Бразилия
 - б) Россия
 - в) США ✓
 - г) Япония

3. Критерии оценки:

- 15-13 правильных ответов - отличный уровень теоретической подготовки

- **12-9 правильных ответов** - хороший уровень с незначительными пробелами
- **8-5 правильных ответов** - удовлетворительный уровень, требуется дополнительное обучение
- **Менее 5 правильных ответов** - недостаточный уровень знаний

4. Особенности проведения:

1. Для визуалов: включение вопросов с анализом схем и изображений
2. Для кинестетиков: возможность демонстрации ответов на практике
3. Вариант для продвинутых: решение тактических кейсов

5. Рекомендации по использованию результатов:

- Формирование групп для теоретических занятий
- Индивидуальные консультации по слабым темам
- Включение в тренировки специальных упражнений для закрепления теории

Примечание: Тест обновляется ежегодно с учетом изменений в официальных правилах и появлением новых тактических схем в современном волейболе.

Контрольные испытания программы "Волейбол- средний уровень "

1. Технические нормативы

1.1. Подача:

- **Верхняя прямая подача:**
 - 10 попыток в зоны 1, 5, 6
 - Норматив: 7+ точных подач (70%)
 - Оборудование: измерительная лента для определения силы подачи (средняя скорость не менее 18 м/с)

1.2. Прием мяча:

- **Серия подач разной сложности (15 попыток)**
 - Оценка по системе:
 - 3 балла - идеальный прием на связующего
 - 2 балла - прием с небольшой ошибкой
 - 1 балл - мяч остался в игре
 - 0 баллов - потеря мяча
 - Проходной балл: 30+ баллов из 45 возможных

2. Тактические тесты

2.1. Игровые ситуации (3×3):

- Оценка правильности выбора решения в 10 стандартных ситуациях
- Критерии:
 - Выбор позиции
 - Своевременность реакции
 - Эффективность действия

2.2. Блокирование:

- Тест на определение направления атаки
 - 10 видеосюжетов с атаками
 - Норматив: 7+ правильных предсказаний

3. Физические тесты

3.1. Специальная подготовка:

Тест	Оборудование	Норматив (юноши 16-18 лет)
Прыжок вверх с места	Вертикальная линейка	55+ см (отлично)
Челночный бег 9×3 м	Конусы, секундомер	9.0 сек (отлично)
Бросок набивного мяча (3 кг)	Мяч, измерительная лента	8+ м (отлично)

3.2. Выносливость:

- Многоскоки через скакалку (1 минута)
 - Норматив: 90+ прыжков

4. Комплексные испытания

4.1. Игровой тест "5х5":

- Оценка по 10-балльной шкале:
 - Техника выполнения элементов
 - Тактическое мышление
 - Командное взаимодействие

4.2. Контрольный матч:

- Анализ по параметрам:
 - Эффективность атаки (% успешных атак)
 - Качество приема (% положительных приемов)
 - Реализация подач (% попаданий в зону)

5. Система оценки

Балльная система:

- 5 баллов - стабильное выполнение в соревновательных условиях
- 4 балла - правильное выполнение в тренировочной обстановке
- 3 балла - выполнение с ошибками
- 2 балла - нестабильное выполнение
- 1 балл - неспособность выполнить элемент

Шкала перевода в оценки:

- 85-100% - "отлично"
- 70-84% - "хорошо"
- 50-69% - "удовлетворительно"
- Менее 50% - "неудовлетворительно"

6. Периодичность проведения

- Текущий контроль: каждые 2 недели (отдельные элементы)
- Промежуточный контроль: раз в 3 месяца (комплексные тесты)
- Итоговый контроль: в конце учебного года