



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-ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 16-55 лет

Разработчик:  
Капацина К.А., педагог  
дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** продвинутый (углубленное изучение, спортивное совершенствование)

**Актуальность:** Программа отвечает потребностям взрослых людей в систематических занятиях спортом высокой интенсивности, командном взаимодействии, соревновательной деятельности в здоровом образе жизни.

### Уровень освоения программы

Программа рассчитана на уровень освоения программы – общекультурный.

### Объем срок освоения программы:

Объем программы составляет 72 часов со сроком освоения в 1 год.

**Цель программы:** Углубленное изучение и совершенствование технико-тактического мастерства в волейболе, подготовка к участию в любительских соревнованиях.

### Задачи:

• **Образовательные:** Изучение и отработка сложных технических элементов (силовая подача в прыжке, нападающий удар с различных траекторий, сложные варианты приема блокирование). Углубленное изучение тактических схем игры в нападении и защите (страховка комбинации «взлет», «крест» и др.).

• **Развивающие:** Развитие специальных физических качеств: скоростно-силовой выносливости, прыгучести, реакций. Совершенствование игрового мышления, умения «читать» игру соперника, быстро принимать тактические решения.

• **Воспитательные:** Воспитание командного духа, лидерских качеств, ответственности за результат команды. Формирование спортивной этики и уважения к сопернику.

### Отличия от программы «Средний уровень»:

- Смещение акцента с освоения базовых элементов на их **стабилизацию в условиях стресса и сложности.**
- Введение **специализации по игровым функциям** (доигровщик, связующий, центральный блокирующий, либеро) на отдельных этапах тренировок.
- Углубленное изучение **тактики** (системы игры «5-1», «4-2»), комбинаций.
- Увеличение доли **игровой практики** и контрольных игр.

Акцент на **специальную физическую** Адресат

Программа рассчитана на участников в возрасте от 16 до 65 лет, не имеющих противопоказания к занятиям волейболом.

### Ожидаемые результаты:

По окончании курса обучающийся сможет:

- Стабильно выполнять все основные технические элементы в условиях игрового противодействия.
- Владеть силовой подачей в прыжке и планирующей подачей с укороченной дистанции.
- Понимать и применять на практике основные тактические схемы игры в нападении и защите.
- Эффективно взаимодействовать с партнерами по команде, выполнять элементы страховки.
- Участвовать в любительских соревнованиях в составе команды.
- Судить игры по упрощенным правилам.

**Формы контроля:** Контрольные упражнения по технике, тесты по ОФП и СФП, контрольные игры (внутри группы, товарищеские матчи), тактический разбор игр.

### **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**

#### **Групповые формы:**

- **Тренировочные занятия (основная форма):**

- Комплексные занятия (ОФП + техника + тактика)
- Тематические занятия (отработка конкретного элемента)
- Контрольно-зачетные занятия

- **Игровые формы:**

- Учебные игры 2×2, 3×3, 4×4
- Игры с облегченными условиями (упрощенные правила)
- Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола

#### **2. Индивидуальные формы:**

- **Персональные задания:**

- Отработка техники у стены
- Индивидуальные упражнения с мячом
- Домашние задания (комплексы ОФП)

- **Работа в парах:**

- Отработка передач в паре
- Упражнения "прием-передача"
- Взаимное обучение и контроль

#### **3. Соревновательные формы:**

- **Внутригрупповые соревнования:**

- Мини-турниры между подгруппами
- Личные зачеты по техническим элементам

- **Товарищеские встречи:**

- Матчи между группами одного уровня

#### **4. Теоретические формы:**

- **Беседы и инструктажи:**

- Правила игры и судейство
- Техника безопасности

### 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-продвинутый уровень»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел № 1 – Специальная физическая и технико-тактическая подготовка.</b>		<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	Опрос Педагогическое наблюдения
1.	Тема1. Вводное занятие. Цели и задачи на период. Контроль физической и технической готовности.	4	1	3	Опрос Педагогическое наблюдение Входной контроль
2.	Тема 2. Специальная физическая подготовка (развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств, реакции)..	10	1	9	Текущий контроль
3.	Тема 3Совершенствование ключевых технических элементов (подача, прием, атака, блок) в усложненных условиях..	13	-	13	Текущий контроль
<b>Раздел № 2 – Тактическая подготовка и игровая практика.</b>		<b>35</b>	<b>3</b>	<b>32</b>	
4.	Тема 5. Командные тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные тактические задачи по амплуа.	12	2	10	Контрольные испытания Соревнование
5.	Тема 6. Участие в товарищеских и контрольных играх.	15	1	14	Контрольные испытания Соревнование
6.	Тема 7. Участие в соревнованиях (турнир, чемпионат).	8	-	8	Контрольные испытания Соревнование

Раздел № 3 <b>Контроль и оценка мастерства.</b>		<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	
7.	Тема 7. Сдача контрольных нормативов (физические и технические).	5	-	5	Контрольные испытания Входной контроль
8.	Тема 8. Итоговый контрольный турнир игра.	5		5	Контрольные испытания Входной контроль
	Итого	72	5	67	

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-продвинутый 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	13.09	31.05	36	36	72	1 раз 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-ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 16-55 лет

Разработчик:  
Капацина К.А., педагог  
дополнительного образования

## Рабочая программа

**Цель программы:** Углубленное изучение и совершенствование технико-тактического мастерства в волейболе, подготовка к участию в любительских соревнованиях.

### Задачи:

- **Образовательные:** Изучение и отработка сложных технических элементов (силовая подача в прыжке, нападающий удар с различных траекторий, сложные варианты приема, блокирование). Углубленное изучение тактических схем игры в нападении и защите (страховка, комбинации «взлет», «крест» и др.).
- **Развивающие:** Развитие специальных физических качеств: скоростно-силовой выносливости, прыгучести, реакций. Совершенствование игрового мышления, умения «читать» игру соперника, быстро принимать тактические решения.
- **Воспитательные:** Воспитание командного духа, лидерских качеств, ответственности за результат команды. Формирование спортивной этики и уважения к сопернику.

### Планируемые результаты

По окончании курса обучающийся сможет:

- Стабильно выполнять все основные технические элементы в условиях игрового противодействия.
- Владеть силовой подачей в прыжке и планирующей подачей с укороченной дистанции.
- Понимать и применять на практике основные тактические схемы игры в нападении и защите.
- Эффективно взаимодействовать с партнерами по команде, выполнять элементы страховки.
- Участвовать в любительских соревнованиях в составе команды.
- Судить игры по упрощенным правилам.

### Итоговый результат:

**К концу обучения учащиеся должны:**

- Уверенно выполнять профессиональные технические элементы
- Демонстрировать положительную динамику физического развития

### Содержание программы

**Раздел 1.** Знакомство с группой. Повторение правил безопасности. Диагностика уровня технической подготовленности. Акцентированная работа над **стабильностью** базовых элементов (передачи, прием) в условиях повышенной скорости и сложности.

**Раздел 2.** Детальное изучение механики атакующих действий. Отработка силовой подачи собственного подбрасывания. Нападающий удар с высоких, коротких, низких передач. Умение выбирать способ атаки в зависимости от ситуации.

**Раздел 3.** Работа над надежностью защитных действий. Прием мяча, летящего с высокой скоростью. Техника перемещений для блока. Тактика постановки блока (закрытие линии/диагонали). Организация страховки.

**Раздел 4.** Основной акцент программы. Изучение и отработка тактических комбинаций. Распределение функций между игроками. Анализ действий соперника. Отработка игровых систем с применением специализации (роль связующего становится ключевой). Разбор типовых игровых ситуаций.

**Раздел 5.** Упражнения, максимально приближенные к игровой деятельности: плиометрика, прыжковые серии, интервальные ускорения, работа с утяжелителями, упражнения на баланс.

**Раздел 6.** Закрепление материала в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Участие каждого занимающегося в судействе для лучшего понимания правил. Проведение мини-турнира.

### Методическое обеспечение

- **Материально-техническая база:** Волейбольный зал с разметкой, сетка, волейбольные мячи (по 1 на 2 чел.), набивные мячи, скакалки, утяжелители для ног, тренажеры для СФП (по возможности), конусы для разметки.
- **Методы обучения:** Целостный, расчлененный, соревновательный, игровой. Активно используется видеосъемка и последующий разбор техники, разбор тактических схем на демонстрационной доске.
- **Формы организации:** Групповая (основная), индивидуальные задания по коррекции техники, работа в подгруппах (по связкам, по амплуа).

### Система оценки результатов

- **Стартовый контроль** (1-я неделя): Оценка уровня группы через нормативы и игровые упражнения.
- **Текущий контроль:** Наблюдение за успешностью выполнения элементов в каждой теме. Корректировка ошибок.
- **Промежуточный контроль** (после разделов 2 и 3): Контрольные упражнения на технику подачи, нападающего удара, блока.
- **Итоговый контроль** (36-я неделя):
  - **Техника:** Выполнение связки «прием-передача-атака» в условиях пассивного/активного блока.
  - **СФП:** Прыжок вверх с места (результат в см), челночный бег 6х9 м.
  - **Игровая компетентность:** Участие в итоговом турнире, оценка тактического понимания игры по наблюдению.

**Критерии успешного освоения программы:** Стабильное выполнение технических элементов в игре, понимание и применение тактических установок, активное и эффективное взаимодействие с командой.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество аудиторных часов		Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
		теоретические занятия	практические занятия		
<b>Раздел № 1 – Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. 27</b>					
	<b>Тема 1.</b> Вводное занятие. Цели и задачи на период. Контроль физической и технической готовности.	<b>4</b>			
1.	Занятие 1. Цели и задачи на период.. Пробная игра	<b>1</b>			
2.	Занятие 2. Входное тестирование (ОФП, прыгучесть, скорость).	-	<b>1</b>		
3	Занятие 3. Входное тестирование (ОФП, прыгучесть, скорость).		<b>1</b>		
4	Занятие 4 Контроль физической и технической		<b>1</b>		
	<b>Тема 2.</b> Специальная физическая подготовка (развитие прыгучести, скоростно-силовых	<b>10</b>			

качеств, реакции					
5.	Занятие 5. Физические упражнения на профессиональные приемы в игре волейбол		<i>1</i>		
6.	Занятие 6. Физические упражнения на профессиональные приемы в игре		<i>1</i>		
7	Занятие 7. Развитие скоростной реакции и координации.		<i>1</i>		
8	Занятие 8. Развитие скоростной реакции и координации. Челночный бег		<i>1</i>		
9	Занятие 9. Развитие скоростной реакции и координации.		<i>1</i>		
10	Занятие 10. Развитие скоростной реакции и координации.		<i>1</i>		
11	Занятие 11. Развитие скоростной реакции и координации.		<i>1</i>		
12	Занятие 12. Упражнения у сетки, со скакалкой.		<i>1</i>		
13	Занятие 13. Упражнения у сетки, со скакалкой.		<i>1</i>		
14	Занятие 14. Упражнения у сетки, со скакалкой.	<i>1</i>			
<b>Тема 3</b> Совершенствование ключевых технических элементов (подача, прием, атака, блок) в усложненных условиях.		<i>13</i>			
15.	Занятие 15. Первичный инструктаж. Физические упражнения со спортивным инвентарем		<i>1</i>		
16.	Занятие 16. Первичный инструктаж. Физические упражнения со спортивным инвентарем		<i>1</i>		
17.	Занятие 17. Физические упражнения с мячом		<i>1</i>		
18	Занятие 18. Физические упражнения с мячом		<i>1</i>		
19	Занятие 19. Физические упражнения с мячом		<i>1</i>		
20	Занятие 20. Физические упражнения с мячом		<i>1</i>		
21	Занятие 21. Физические упражнения с мячом		<i>1</i>		
22.	Занятие 22. Физические упражнения с мячом		<i>1</i>		
23	Занятие 23. Поддача в прыжке и силовая в зоны.		<i>1</i>		
24	Занятие 24. Поддача в прыжке и силовая в зоны.		<i>1</i>		
25	Занятие 25. Поддача в прыжке и силовая в зоны.		<i>1</i>		

26	Занятие 26 Поддача в прыжке и силовая в зоны.		<i>1</i>		
27	Занятие 27 Поддача в прыжке и силовая в зоны.		<i>1</i>		
<b>Раздел № 2 Тактическая подготовка и игровая практика. 35</b>					
<b>Тема 4.</b> Командные тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные тактические задачи по амплуа.		<i>12</i>			
28.	Занятие 28. Упражнения на взрывную силу	-	<i>1</i>		
29.	Занятие 29 Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	-	<i>1</i>		
30.	Занятие 30. Специально-прыжковые упражнения	-	<i>1</i>		
31.	Занятие 31 Специально-прыжковые упражнения	-	<i>1</i>		
32.	Занятие 32 Выполнение блокирования. Тройной блок	-	<i>1</i>		
33	Занятие 33 Выполнение подач.		<i>1</i>		
34	Занятие 34 Выполнение блокирования. Тройной блок .		<i>1</i>		
35	Занятие 35 Выполнение подач.		<i>1</i>		
36	Занятие. 36 Выполнение блокирования. Тройной блок .		<i>1</i>		
37	Занятие.37 Выполнение блокирования. Тройной блок		<i>1</i>		
38	Занятие.38 Выполнение блокирования. Тройной блок	<i>1</i>			
39	Занятие.39 Выполнение блокирования. Тройной блок	<i>1</i>			
<b>Тема 5.</b> Участие в товарищеских и контрольных играх.		<i>15</i>			
40	Занятие.40 Товарищеская игра. Отработка тактических схем		1		
41	Занятие.41 Товарищеская игра. Отработка тактических схем		1		
42	Занятие.42 Товарищеская игра. Отработка тактических схем		1		
43	Занятие.43 Товарищеская игра. Отработка тактических схем		1		
44	Занятие.44 Товарищеская игра. Отработка тактических схем		1		
45	Занятие.45 Товарищеская игра. Отработка тактических схем		1		
46	Занятие.46 Товарищеская игра. Отработка тактических схем. Анализ игры		1		

47	Занятие.47 Товарищеская игра. Отработка тактических схем. Анализ игры		1		
48	Занятие.48 Товарищеская игра. Отработка тактических схем. Анализ игры		1		
49	Занятие.49 Товарищеская игра. Отработка тактических схем. Анализ игры		1		
50	Занятие.50 Товарищеская игра. Отработка тактических схем. Анализ игры		1		
51	Занятие.51 Товарищеская игра. Отработка тактических схем. Анализ игры		1		
52	Занятие.52 Товарищеская игра. Отработка тактических схем. Анализ игры		1		
53	Занятие.53 Товарищеская игра. Отработка тактических схем. Анализ игры		1		
54	Занятие.54 Товарищеская игра. Отработка тактических схем. Анализ игры	1			
<b>Тема 6. Участие в соревнованиях (турнир, чемпионат).</b>		<b>8</b>			
55	Занятие 55 Соревнования между командами ОДОД		1		
56	Занятие 56 Соревнования между командами ОДОД		1		
57	Занятие 57 Соревнования между командами ОДОД		1		
58	Занятие 58 Соревнования между командами ОДОД		1		
59	Занятие 59 Турнир по волейболу		1		
60	Занятие 60 Турнир по волейболу		1		
61	Занятие 61 Турнир по волейболу		1		
62	Занятие 62 Турнир по волейболу		1		
<b>Раздел № 3 Контроль и оценка мастерства. 10</b>					
<b>Тема 6. Сдача контрольных нормативов (физические и технические).</b>		<b>5</b>			
63.	Занятие 63 Технические (подача, атака, прием в мишени).		1		
64	Занятие 64 Технические (подача, атака, прием в мишени).		1		
65	Занятие 65 Технические (подача, атака, прием в мишени).		1		
66	Занятие 66 Технические (подача, атака, прием в мишени).		1		

67	Занятие 67 Технические (подача, атака, прием в мишени).		1		
<b>Тема 7. Итоговый контрольный турнир игра.</b>		<b>5</b>			
69	Занятие 68 Итоговый контрольный турнир игра.		1		
69	Занятие 69 Итоговый контрольный турнир игра.		1		
70	Занятие 70 Итоговый контрольный турнир игра.		1		
71	Занятие 71 Итоговый контрольный турнир игра.		1		
72	Занятие 72 Итоговый контрольный турнир игра.		1		
<b>Итого за год: 72</b>		<b>5</b>	<b>67</b>		

### Методические и оценочные материалы

#### I. Методические материалы

##### 1. Комплексы упражнений:

- Разминочный комплекс (15 упражнений с иллюстрациями)
- Блок "Школа мяча" (25 специализированных упражнений)
- Игровые задания (12 подвижных игр с элементами волейбола)
- Коррекционные упражнения (для исправления типичных ошибок)

##### 2. Методические рекомендации:

- Алгоритм обучения техническим элементам (пошаговые инструкции)
- Схемы построения тренировочных занятий (5 вариантов структуры)
- Картотека типичных ошибок и способов их исправления
- Правила безопасности при выполнении упражнений

##### 3. Визуальные материалы:

- Плакаты с техникой выполнения элементов
- Последовательность фото-упражнений
- Тактические схемы (базовые расстановки)
- Видеотека упражнений (30-40 коротких роликов)

#### II. Оценочные материалы

##### 1. Система контроля:

- Входное тестирование (протокол + бланки)
- Текущий контроль (карты наблюдения)
- Итоговая аттестация (критерии оценки)

##### 2. Контрольные нормативы:

###### Техническая подготовка:

Элемент	Критерий успешности	Оценка
Верхняя	8 из 10 точных передач	5

Элемент	Критерий успешности	Оценка
передача	у стены	балл
Нижняя подача	5 из 10 подач в площадку	4 балл
Прием снизу	3 из 5 точных приемов в зону	3 балл

#### Физическая подготовка:

Тест	Норматив (16-30 лет)	Баллы
Челночный бег 3×10 м	М: 9.5 сек, Д: 10.0 сек	1 -5
Прыжок вверх	М: 30 см, Д: 25 см	1 -5
Наклон вперед	+4 см за пальцами ног	1 -5

#### 3. Формы фиксации результатов:

- Индивидуальная карта спортсмена
- Экраны достижений (групповые)
- Электронный журнал тренера
- Видеоанализ выполнения элементов

#### 4. Критерии оценки:

- **5 баллов** - стабильное правильное выполнение
- **4 балла** - выполнение с незначительными ошибками
- **3 балла** - выполнение с грубыми ошибками
- **2 балла** - элемент не освоен

### III. Инструменты оценки

#### 1. Для технических элементов:

- Контрольные упражнения с фиксацией:
  - Количества точных повторений
  - Качества выполнения (по чек-листу)
  - Стабильности (серии успешных попыток)

#### 2. Для тактических действий:

- Карты наблюдения за:
  - Правильностью выбора позиции
  - Своевременностью перемещений
  - Эффективностью взаимодействий

#### 3. Для физической подготовки:

- Стандартные тесты:
  - Скоростные (бег 30 м)
  - Координационные (челночный бег)
  - Силовые (прыжок в длину)
  - Гибкость (наклон вперед)

**Примечание:** Все материалы адаптируются под конкретную группу с учетом:

- Возрастных особенностей
- Уровня подготовленности
- Материально-технической базы
- Индивидуальных возможностей детей

Система оценки строится на принципах:

- Объективности (четкие критерии)
- Наглядности (понятные показатели)
- Мотивации (поощрение прогресса)
- Индивидуализации (учет стартовых возможностей)

**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. Слостенина, Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие / Т.А. Слостенина. — 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 программы 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

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. Слостенина, Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие / Т.А. Слостенина. — 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/>

Приложение №

**Входной контроль программы "Волейбол продвинутый уровень"**

1. Цели входного контроля:

- Определение стартового уровня подготовленности
- Выявление индивидуальных особенностей занимающихся
- Формирование групп по уровню подготовки
- Составление индивидуальных траекторий обучения

2. Сроки проведения:

- Первая неделя обучения
- Продолжительность: 30-40 минут
- Форма: практическое тестирование + наблюдение

3. Содержание тестирования:

А. Физическая подготовка:

№	Тест	Оборудование	Методика выполнения
1	Бег 30 м	Секундомер, дорожка	Старт с высокого положения
2	Челночный бег 3×10 м	Конусы, секундомер	Касание рукой линии
3	Прыжок вверх с места	Стенка с разметкой	Замер высоты касания
4	Наклон вперед из положения сидя	Линейка	Фиксация результата на 3 сек
5	Подтягивания (мальчики)/Вис (девочки)	Перекладина	Количество раз/время

В. Специальная подготовка:

№	Тест	Критерии оценки
1	Броски набивного мяча (1 кг)	Дальность (м)
2	Ловля/отбивание мяча у стены	Количество раз за 30 сек
3	Удержание стойки волейболиста	Время (сек)
4	Перемещения приставными шагами	Техника выполнения

С. Базовые технические элементы:

№	Элемент	Способ оценки
1	Верхняя передача у стены	Количество без потерь
2	Нижний прием мяча	Техника выполнения
3	Имитация подачи	Правильность движений

4. Протокол тестирования:

Индивидуальная карта волейболиста:

ФИО: \_\_\_\_\_ Возраст: \_\_\_\_

Дата тестирования: \_\_\_\_\_

Физическая подготовка:

1. Бег 30 м: \_\_\_\_\_ сек
2. Челночный бег: \_\_\_\_\_ сек
3. Прыжок вверх: \_\_\_\_\_ см
4. Наклон вперед: \_\_\_\_\_ см
5. Подтягивания/вис: \_\_\_\_\_ раз/сек

Специальная подготовка:

1. Бросок мяча: \_\_\_\_\_ м
2. Отбивания у стены: \_\_\_\_\_ раз
3. Стойка волейболиста: \_\_\_\_\_ сек
4. Перемещения:  отлично  хорошо  удовлетворительно

Техническая подготовка:

1. Передачи у стены: \_\_\_\_\_ раз
2. Прием мяча:  правильно  с ошибками
3. Имитация подачи:  правильно  с ошибками

Общая оценка уровня:  высокий  средний  низкий

Рекомендации: \_\_\_\_\_

5. Обработка результатов:

Шкала оценки (10-12 лет):

Уровень	Физические показатели	Технические навыки
Высокий	Все нормативы выше среднего	Элементы выполняются правильно
Средний	Нормативы в пределах средних значений	Элементы с незначительными ошибками
Низкий	Показатели ниже среднего	Элементы не освоены

6. Методические рекомендации:

1. Организация:

- Проводить в спортивном зале
- Группы по 5-6 человек
- 3-4 станции с разными тестами

2. Проведение:

- Обязательная разминка перед тестированием
- Четкая демонстрация каждого упражнения

- Фиксация результатов сразу после выполнения
- 3. Интерпретация:
  - Выделение групп по уровню подготовки
  - Определение слабых мест для коррекции
  - Выявление детей с хорошими природными данными

Примечание: Результаты входного контроля служат основой для:

- Корректировки тренировочной программы
- Индивидуализации нагрузок
- Организации подгрупп в коллективе
- Последующего сравнения с итоговыми результатами

Приложение №2

## Контрольные испытания программы "Волейбол продвинутый 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