



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

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на педагогическом совете
СПб ГБПОУ «СТК им. С.И.Мосина»
протокол № 2 от «31» марта 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 139-уч от 01 сентября 2026 г.
Директор СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



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

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 15-20 лет

Разработчик:
Ершов Максим Андреевич,
педагог дополнительного образования



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00664DC879C53775480DBF7FBC06F9A1A
Владелец: Бухаров Денис Валерьевич
Действителен: с 04.06.2026 до 28.08.2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол - начальный уровень» (далее – программа «Волейбол - начальный уровень») имеет физкультурно-спортивную направленность: она направлена на укрепление здоровья и общее физическое развитие обучающихся, формирование первоначальных умений и навыков игры в волейбол, интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, организацию активного досуга.

Актуальность реализации

Волейбол - одна из самых массовых и доступных спортивных игр: для занятий нужны мяч, сетка и площадка. Игра развивает быстроту реакции, ловкость, прыгучесть, координацию, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, воспитывает коллективизм и взаимовыручку.

Многие студенты приходят в колледж без опыта занятий спортивными играми, со сниженным уровнем двигательной активности. Программа начального уровня даёт им возможность с нуля освоить основные приёмы игры, правила и простейшие тактические действия в доступной, игровой форме, без отбора по уровню подготовленности, и стать частью спортивной жизни колледжа.

Программа соответствует государственной политике в области физической культуры, спорта и образования: Указу Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (цель «Сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи», показатель - увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов), Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р), Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р). Программа опирается на материальную базу колледжа (спортивный зал).

Адресат

Программа «Волейбол - начальный уровень» рассчитана на юношей и девушек в возрасте от 15 до 20 лет - студентов колледжа и молодёжь, не занимавшихся волейболом или владеющих лишь отдельными элементами игры, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом. Группа разновозрастная, смешанная по составу.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - общекультурный. Программа ориентирована на знакомство с волейболом, освоение основных технических приёмов и правил игры, удовлетворение потребности в двигательной активности и организацию досуга; специальной подготовки и отбора не требуется.

Объём и срок освоения программы

Объём программы «Волейбол - начальный уровень» составляет 180 часов со сроком освоения 1 год.

Отличительные особенности ДОП

Программа является первой ступенью линейки программ колледжа по волейболу (начальный, средний и продвинутый уровни). Её отличие - обучение «с нуля»: основное время отводится освоению стоек и перемещений, передачи мяча сверху, приёма снизу и

нижней подачи, а также подводящим и подвижным играм (пионербол, «Мяч капитану», мини-волейбол), которые позволяют новичкам играть уже на первых занятиях. Игра по правилам вводится постепенно, через упрощённые правила.

Выпускники программы могут продолжить обучение по программе «Волейбол - средний уровень».

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности выражен во взаимосвязи теоретической, физической, технической, тактической и игровой подготовки и педагогического контроля. Принцип преемственности - в последовательности изложения материала, постепенном усложнении содержания и росте нагрузок. Принцип вариативности даёт педагогу свободу выбора средств и методов с учётом подготовленности группы.

Программа состоит из следующих разделов:

Раздел 1. Основы знаний и физическая подготовка.

Раздел 2. Обучение технике игры.

Раздел 3. Основы тактики и игровая подготовка.

Раздел 4. Итоговый контроль.

Цель и задачи программы

Целью программы «Волейбол - начальный уровень» является формирование у обучающихся первоначальных умений и навыков игры в волейбол, укрепление здоровья и развитие физических качеств средствами волейбола.

Задачами программы являются:

Обучающие:

- познакомить с историей волейбола, правилами игры и мерами безопасности на занятиях;
- обучить стойкам и перемещениям, передаче мяча сверху двумя руками, приёму мяча снизу двумя руками, нижней прямой и боковой подаче;
- познакомить с верхней прямой подачей, нападающим ударом и блоком;
- обучить расстановке и переходу игроков, простейшим тактическим действиям;
- научить играть в волейбол по упрощённым правилам и по правилам игры.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, прыгучесть, координацию, выносливость;
- развивать внимание, быстроту реакции и ориентировку на площадке;
- формировать навыки самоконтроля самочувствия на занятиях.

Воспитательные:

- формировать интерес к систематическим занятиям физической культурой и волейболом;
- воспитывать дисциплинированность, коллективизм, взаимовыручку и уважение к партнёру;
- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- знают историю волейбола, основные правила игры и меры безопасности на занятиях;
- выполняют стойки и перемещения, передачу мяча сверху, приём мяча снизу, нижнюю прямую и боковую подачу;
- имеют представление о верхней прямой подаче, нападающем ударе и блоке;

- знают расстановку и переход игроков, выполняют простейшие тактические действия;
- играют в волейбол по упрощённым правилам и по правилам игры.

Метапредметные:

- повысился уровень развития быстроты, ловкости, прыгучести, координации, выносливости;
- развиты внимание, быстрота реакции, ориентировка на площадке;
- сформированы навыки самоконтроля самочувствия.

Личностные:

- проявляют интерес к систематическим занятиям физической культурой и волейболом;
- проявляют дисциплинированность, коллективизм, взаимовыручку, уважение к партнёру;
- имеют ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации

Образовательная деятельность по программе «Волейбол - начальный уровень» осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русский).

Форма обучения

Обучение по программе «Волейбол - начальный уровень» осуществляется в очной форме.

Особенности реализации

Программа реализуется в очной форме, без применения сетевой формы и дистанционных образовательных технологий. В I полугодии - основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, обучение стойкам, перемещениям, передаче и приёму мяча; во II полугодии - подачи, знакомство с нападающим ударом и блоком, основы тактики, подводящие и учебные игры, итоговый контроль. Занятия проводятся 2 раза в неделю: вторник - 3 ак. ч., четверг - 2 ак. ч.

Особенности организации образовательного процесса

В рамках программы проводятся массовые мероприятия: внутригрупповые турниры по пионерболу и мини-волейболу, товарищеские встречи с группой среднего уровня, участие в Днях здоровья и спортивных праздниках колледжа. Предусмотрена совместная деятельность обучающихся и родителей (законных представителей): открытое занятие, информирование о результатах контрольных испытаний.

Возможность обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов

Обучение детей с ОВЗ и детей-инвалидов возможно при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом. В соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) создаются специальные условия (пп. 24-30 Порядка, утверждённого приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629): индивидуальная дозировка нагрузки, подбор доступных упражнений и игровых заданий, облегчённые мячи, показ и демонстрация движений. Численный состав группы при включении в неё обучающихся с ОВЗ может быть уменьшен.

Условия набора и формирования групп

На обучение по программе принимаются все желающие в возрасте от 15 до 20 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом, по заявлению (запись через портал «Навигатор дополнительного образования»). Отбор не проводится; входной контроль (Приложение № 1) проводится для определения исходного уровня подготовленности. Группа разновозрастная, смешанная.

Количество обучающихся в группе 15 человек.

Формы проведения занятий

Для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач применяются разнообразные формы проведения занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- подводящие и подвижные игры, учебная игра с заданиями;
- товарищеская встреча, турнир, соревнование;
- контрольные испытания (тестирование).

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

фронтальная - все обучающиеся выполняют задание одновременно: разминка, общеразвивающие упражнения, учебная игра;

групповая - работа в парах, тройках, подгруппах при освоении приёмов с мячом и тактических взаимодействий;

индивидуальная - исправление ошибок в технике, индивидуальные задания.

Материально-техническое оснащение

Спортивная база: спортивный зал, раздевалки.

Учебно-практическое оборудование:

- волейбольная сетка со стойками - 1 комплект;
- мячи волейбольные - 15 штук;
- мячи облегчённые (для начального обучения) - 8 штук;
- мячи набивные (1 кг) - 8 штук;
- скакалки - 15 штук;
- фишки, конусы - 20 штук;
- манишки двух цветов - 2 комплекта;
- секундомер, свисток, рулетка измерительная - по 1 штуке;
- аптечка медицинская - 1 штука.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ - НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1 – Основы знаний и физическая подготовка		38	6	32	
1.	Тема 1. Вводное занятие. Входной контроль	5	1	4	Входной контроль (контрольные испытания)
2.	Тема 2. Основы знаний о волейболе	8	3	5	Опрос
3.	Тема 3. Общая физическая подготовка	12	1	11	Педагогическое наблюдение
4.	Тема 4. Специальная физическая подготовка	13	1	12	Педагогическое наблюдение
Раздел № 2 – Обучение технике игры		72	5	67	
5.	Тема 5. Стойки и перемещения	10	1	9	Педагогическое наблюдение
6.	Тема 6. Передача мяча сверху двумя руками	17	1	16	Педагогическое наблюдение
7.	Тема 7. Приём мяча снизу двумя руками	15	1	14	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль (контрольные испытания)
8.	Тема 8. Подачи	18	1	17	Педагогическое наблюдение
9.	Тема 9. Знакомство с нападающим ударом и блоком	12	1	11	Педагогическое наблюдение
Раздел № 3 – Основы тактики и игровая подготовка		60	1	59	
10.	Тема 10. Основы тактики игры	15	1	14	Опрос, педагогическое наблюдение
11.	Тема 11. Подводящие и подвижные игры	15	-	15	Педагогическое наблюдение
12.	Тема 12. Учебная игра	25	-	25	Педагогическое наблюдение
13.	Тема 13. Товарищеская встреча	5	-	5	Соревнование
Раздел № 4 – Итоговый контроль		10	-	10	
14.	Тема 14. Контрольные испытания	10	-	10	Итоговый

					контроль (контрольные испытания, опрос)
	Итого	180	12	168	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 139-уч от 01 сентября 2026 г.

Директор СПб ГБПОУ

«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В

«1» сентября 2026 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол - начальный уровень»
на 2026/2027 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	08.09.2026	27.05.2027	36	72	180	2 раза в неделю: вторник - 3 ак. ч., четверг - 2 ак. ч. (1 ак. ч. = 45 мин)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачами программы являются:

Обучающие:

- познакомить с историей волейбола, правилами игры и мерами безопасности на занятиях;
- обучить стойкам и перемещениям, передаче мяча сверху двумя руками, приёму мяча снизу двумя руками, нижней прямой и боковой подаче;
- познакомить с верхней прямой подачей, нападающим ударом и блоком;
- обучить расстановке и переходу игроков, простейшим тактическим действиям;
- научить играть в волейбол по упрощённым правилам и по правилам игры.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, прыгучесть, координацию, выносливость;
- развивать внимание, быстроту реакции и ориентировку на площадке;
- формировать навыки самоконтроля самочувствия на занятиях.

Воспитательные:

- формировать интерес к систематическим занятиям физической культурой и волейболом;
- воспитывать дисциплинированность, коллективизм, взаимовыручку и уважение к партнёру;
- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- знают историю волейбола, основные правила игры и меры безопасности на занятиях;
- выполняют стойки и перемещения, передачу мяча сверху, приём мяча снизу, нижнюю прямую и боковую подачу;
- имеют представление о верхней прямой подаче, нападающем ударе и блоке;
- знают расстановку и переход игроков, выполняют простейшие тактические действия;
- играют в волейбол по упрощённым правилам и по правилам игры.

Метапредметные:

- повысился уровень развития быстроты, ловкости, прыгучести, координации, выносливости;
- развиты внимание, быстрота реакции, ориентировка на площадке;
- сформированы навыки самоконтроля самочувствия.

Личностные:

- проявляют интерес к систематическим занятиям физической культурой и волейболом;
- проявляют дисциплинированность, коллективизм, взаимовыручку, уважение к партнёру;
- имеют ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Содержание программы

Раздел 1 – Основы знаний и физическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Входной контроль

Теория:

Цели и задачи программы. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях.

Практика:

Входной контроль: контрольные испытания физической и технической подготовленности (Приложение № 1).

Форма контроля: входной контроль (контрольные испытания).

Тема 2. Основы знаний о волейболе

Теория:

История возникновения и развития волейбола, волейбол в России и Санкт-Петербурге. Основные правила игры: площадка, сетка, мяч, состав команды, счёт. Гигиена, режим дня, самоконтроль, профилактика травм.

Практика:

Разминка волейболиста.

Форма контроля: опрос.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория:

Значение общей физической подготовки для волейболиста.

Практика:

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости и координации; эстафеты, акробатические упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Теория:

Специальная физическая подготовка волейболиста.

Практика:

Прыжковые упражнения, упражнения со скакалкой, на быстроту реакции и перемещений, для укрепления кистей и пальцев рук, с набивными мячами.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 2 – Обучение технике игры

Тема 5. Стойки и перемещения

Теория:

Виды стоек (высокая, средняя, низкая) и перемещений волейболиста.

Практика:

Ходьба и бег приставными шагами, перемещения вперёд, назад, в стороны, остановки; сочетание стоек и перемещений с имитацией приёмов; игры с перемещениями.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 6. Передача мяча сверху двумя руками

Теория:

Техника передачи мяча сверху двумя руками.

Практика:

Имитация, передача над собой, у стены, в парах на месте и с перемещением, в тройках, через сетку, в подводящих играх.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 7. Приём мяча снизу двумя руками

Теория:

Техника приёма мяча снизу двумя руками.

Практика:

Приём над собой и у стены, в парах после набрасывания, передачи и нижней подачи; сочетание передачи сверху и приёма снизу. Промежуточный контроль.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, промежуточный контроль (Приложение № 1).

Тема 8. Поддачи

Теория:

Техника нижней прямой и нижней боковой подачи.

Практика:

Подводящие упражнения, подача у стены и через сетку с сокращённого расстояния, из-за лицевой линии в пределы площадки; знакомство с верхней прямой подачей; приём подачи.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 9. Знакомство с нападающим ударом и блоком

Теория:

Фазы нападающего удара: разбег, прыжок, удар, приземление. Одиночное блокирование.

Практика:

Имитация, прямой нападающий удар с собственного подбрасывания и по мячу, подброшенному партнёром; стойка, перемещение и прыжок блокирующего.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 3 – Основы тактики и игровая подготовка

Тема 10. Основы тактики игры

Теория:

Расстановка игроков, зоны площадки, переход игроков. Взаимодействие при приёме мяча.

Практика:

Выбор места при приёме подачи и передаче; вторая передача игроку зоны 3, нападение через зоны 2 и 4; система игры в защите «углом вперёд»; тактические задания.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

Тема 11. Подводящие и подвижные игры

Практика:

«Мяч капитану», «Перестрелка», пионербол по упрощённым правилам и с элементами волейбола, мини-волейбол 2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, эстафеты с элементами волейбола.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 12. Учебная игра

Практика:

Учебная игра по упрощённым правилам и по правилам волейбола с заданиями на приём, передачу, три касания, подачу, расстановку; судейство обучающимися, разбор ошибок.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 13. Товарищеская встреча

Практика:

Товарищеская встреча с группой среднего уровня, внутригрупповой турнир.

Форма контроля: соревнование.

Раздел 4 – Итоговый контроль

Тема 14. Контрольные испытания

Практика:

Контрольные испытания физической и технической подготовленности (Приложение № 1), опрос по правилам игры (Приложение № 2), итоговая учебная игра.

Форма контроля: итоговый контроль.

Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество аудиторных часов		Планиру емая дата проведен ия	Фактиче ская дата проведен ия
		теоретические занятия	практические занятия		
Раздел № 1 – Основы знаний и физическая подготовка					
Тема 1. Вводное занятие. Вводной контроль		1	4		
1.	Занятие 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Вводной контроль: физическая подготовленность.	1	2	08.09	
2.	Занятие 2. Вводной контроль: передача и приём мяча, нижняя подача.	-	2	10.09	
Тема 2. Основы знаний о волейболе		3	5		
3.	Занятие 1. История возникновения и развития волейбола. Волейбол в России и Санкт-Петербурге.	1	2	15.09	
4.	Занятие 2. Основные правила игры: площадка, сетка, мяч, состав команды, счёт.	1	1	17.09	
5.	Занятие 3. Гигиена, режим дня, самоконтроль и профилактика травм. Разминка волейболиста.	1	2	22.09	

Тема 3. Общая физическая подготовка		1	11		
6.	Занятие 1. Значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения без предметов.	<i>1</i>	<i>1</i>	24.09	
7.	Занятие 2. Упражнения для развития быстроты и ловкости, эстафеты.	-	3	29.09	
8.	Занятие 3. Упражнения для развития силы мышц рук, ног и туловища.	-	2	01.10	
9.	Занятие 4. Упражнения для развития выносливости, кроссовая подготовка в зале.	-	3	06.10	
10.	Занятие 5. Упражнения на гибкость и координацию, акробатические упражнения.	-	2	08.10	
Тема 4. Специальная физическая подготовка		1	12		
11.	Занятие 1. Специальная физическая подготовка волейболиста. Прыжковые упражнения.	<i>1</i>	2	13.10	
12.	Занятие 2. Упражнения для развития прыгучести, со скакалкой.	-	2	15.10	
13.	Занятие 3. Упражнения для развития быстроты реакции и перемещений.	-	3	20.10	
14.	Занятие 4. Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук, с набивными мячами.	-	2	22.10	
15.	Занятие 5. Комплексы специальных упражнений для подготовки к приёмам игры.	-	3	27.10	
Раздел № 2 – Обучение технике игры					
Тема 5. Стойки и перемещения		1	9		
16.	Занятие 1. Стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая). Ходьба и бег приставными шагами.	<i>1</i>	<i>1</i>	29.10	
17.	Занятие 2. Перемещения вперёд, назад, в стороны, остановки.	-	3	03.11	
18.	Занятие 3. Сочетание стоек и перемещений с имитацией приёмов игры.	-	2	05.11	
19.	Занятие 4. Перемещения по сигналу, игры с перемещениями.	-	3	10.11	
Тема 6. Передача мяча сверху двумя руками		1	16		
20.	Занятие 1. Передача мяча сверху двумя руками: положение кистей и рук, имитация.	<i>1</i>	<i>1</i>	12.11	

21.	Занятие 2. Передача мяча сверху над собой на месте.	-	3	17.11	
22.	Занятие 3. Передача мяча сверху у стены.	-	2	19.11	
23.	Занятие 4. Передача мяча сверху в парах на месте.	-	3	24.11	
24.	Занятие 5. Передача мяча сверху в парах с перемещением.	-	2	26.11	
25.	Занятие 6. Передача мяча сверху в тройках, через сетку.	-	3	01.12	
26.	Занятие 7. Передача мяча сверху в подводящих играх.	-	2	03.12	
Тема 7. Приём мяча снизу двумя руками		1	14		
27.	Занятие 1. Приём мяча снизу двумя руками: положение рук и ног, имитация.	1	2	08.12	
28.	Занятие 2. Приём мяча снизу над собой и у стены.	-	2	10.12	
29.	Занятие 3. Приём мяча снизу в парах после набрасывания партнёром.	-	3	15.12	
30.	Занятие 4. Приём мяча снизу в парах после передачи и нижней подачи.	-	2	17.12	
31.	Занятие 5. Сочетание передачи сверху и приёма снизу в парах и тройках.	-	3	22.12	
32.	Занятие 6. Промежуточный контроль: передача мяча сверху и приём мяча снизу.	-	2	24.12	
Итого за I полугодие: 32 занятия, 80 часов					
Тема 8. Подачи		1	17		
33.	Занятие 1. Нижняя прямая подача: техника выполнения, подводящие упражнения.	1	2	12.01	
34.	Занятие 2. Нижняя прямая подача у стены и через сетку с сокращённого расстояния.	-	2	14.01	
35.	Занятие 3. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	-	3	19.01	
36.	Занятие 4. Нижняя боковая подача: техника выполнения.	-	2	21.01	
37.	Занятие 5. Нижняя прямая и боковая подача в пределы площадки.	-	3	26.01	
38.	Занятие 6. Знакомство с верхней прямой подачей: имитация, подача у стены.	-	2	28.01	
39.	Занятие 7. Приём подачи снизу, подача и приём в игровых упражнениях.	-	3	02.02	

Тема 9. Знакомство с нападающим ударом и блоком		1	11		
40.	Занятие 1. Нападающий удар: разбег, прыжок, удар по мячу (имитация).	<i>1</i>	<i>1</i>	04.02	
41.	Занятие 2. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания.	-	3	09.02	
42.	Занятие 3. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром.	-	2	11.02	
43.	Занятие 4. Одиночное блокирование: стойка, перемещение, прыжок, имитация.	-	3	16.02	
44.	Занятие 5. Сочетание нападающего удара и блока в упражнениях.	-	2	18.02	
Раздел № 3 – Основы тактики и игровая подготовка					
Тема 10. Основы тактики игры		1	14		
45.	Занятие 1. Расстановка игроков на площадке, зоны, переход игроков.	<i>1</i>	2	23.02	26.02
46.	Занятие 2. Выбор места при приёме подачи и передаче.	-	2	25.02	
47.	Занятие 3. Взаимодействие игроков при приёме мяча, кто принимает мяч.	-	3	02.03	
48.	Занятие 4. Вторая передача игроку зоны 3, нападение через зоны 2 и 4.	-	2	04.03	
49.	Занятие 5. Система игры в защите «углом вперёд».	-	3	09.03	
50.	Занятие 6. Тактические задания в игровых упражнениях.	-	2	11.03	
Тема 11. Подводящие и подвижные игры		-	15		
51.	Занятие 1. Подвижные игры с мячом: «Мяч капитану», «Перестрелка».	-	3	16.03	
52.	Занятие 2. Пионербол по упрощённым правилам.	-	2	18.03	
53.	Занятие 3. Пионербол с элементами волейбола (приём и передача).	-	3	23.03	
54.	Занятие 4. Мини-волейбол 2 х 2, 3 х 3.	-	2	25.03	
55.	Занятие 5. Мини-волейбол 4 х 4 с заданиями.	-	3	30.03	
56.	Занятие 6. Эстафеты с элементами волейбола.	-	2	01.04	
Тема 12. Учебная игра		-	25		
57.	Занятие 1. Учебная игра по упрощённым правилам (разрешена ловля мяча при	-	3	06.04	

	приёме подачи).				
58.	Занятие 2. Учебная игра по упрощённым правилам с заданием на приём снизу.	-	2	08.04	
59.	Занятие 3. Учебная игра с заданием на передачу сверху.	-	3	13.04	
60.	Занятие 4. Учебная игра с заданием на три касания.	-	2	15.04	
61.	Занятие 5. Учебная игра с заданием на нижнюю подачу.	-	3	20.04	
62.	Занятие 6. Учебная игра по правилам волейбола с переходами.	-	2	22.04	
63.	Занятие 7. Учебная игра по правилам с заданием на расстановку.	-	3	27.04	
64.	Занятие 8. Учебная игра по правилам, разбор ошибок.	-	2	29.04	
65.	Занятие 9. Учебная игра по правилам с судейством обучающимися.	-	3	04.05	
66.	Занятие 10. Учебная игра по правилам: подготовка к товарищеской встрече.	-	2	06.05	
Тема 13. Товарищеская встреча		-	5		
67.	Занятие 1. Товарищеская встреча с группой среднего уровня.	-	3	11.05	
68.	Занятие 2. Внутригрупповой турнир по волейболу.	-	2	13.05	
Раздел № 4 – Итоговый контроль					
Тема 14. Контрольные испытания		-	10		
69.	Занятие 1. Итоговый контроль: контрольные испытания физической подготовленности.	-	3	18.05	
70.	Занятие 2. Итоговый контроль: передача и приём мяча.	-	2	20.05	
71.	Занятие 3. Итоговый контроль: подачи, опрос по правилам игры.	-	3	25.05	
72.	Занятие 4. Итоговое занятие: подведение итогов, учебная игра.	-	2	27.05	
Итого за II полугодие: 40 занятий, 100 часов					
Итого: 72 занятия, 180 часов (теория 12, практика 168)					

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа воспитания разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ), Основами государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809).

Цель воспитания: формирование у обучающихся интереса к физической культуре и спорту, ценностного отношения к здоровью, коллективизма и уважения к истории и традициям России и Санкт-Петербурга на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

Задачи воспитания:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать коллективизм, ответственность, уважение к партнёрам, сопернику и судье (принципы честной игры);
- воспитывать патриотизм через спортивные мероприятия к памятным датам;
- вовлекать обучающихся и их семьи в физкультурно-спортивную жизнь колледжа и района.

Направления воспитательной работы: физическое воспитание и формирование культуры здоровья; патриотическое и гражданское воспитание; духовно-нравственное воспитание; трудовое воспитание (судейство, помощь в организации соревнований).

Формы и методы: беседы, турниры и товарищеские встречи, спортивные праздники к памятным датам, судейство, поручения, поощрение, личный пример педагога.

Планируемые результаты воспитания: обучающиеся проявляют интерес к систематическим занятиям физической культурой, ценностное отношение к здоровью, ответственность, уважение к партнёрам и соперникам, участвуют в мероприятиях колледжа и района.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Направление	Сроки
1	Вводная беседа «Волейбол - игра для всех», инструктаж по охране труда	ЗОЖ, духовно-нравственное	сентябрь
2	Участие во Всероссийском дне бега «Кросс нации» / Дне здоровья колледжа	физическое	сентябрь
3	Турнир по пионерболу ко Дню народного единства	патриотическое	ноябрь
4	Новогодние эстафеты с элементами волейбола	духовно-нравственное	декабрь
5	Беседа и спортивные мероприятия ко Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	патриотическое	январь
6	Товарищеская встреча ко Дню защитника Отечества	патриотическое	февраль
7	Открытое занятие для родителей, турнир по мини-волейболу к Международному женскому дню	духовно-нравственное, ЗОЖ	март
8	Всемирный день здоровья: спортивный праздник колледжа	физическое, ЗОЖ	апрель
9	Турнир, посвящённый Дню Победы, итоговое занятие с награждением	патриотическое	май

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

В процессе реализации программы применяются общепедагогические и специфические методы: метод регламентированного упражнения (заданная программа движений, дозирование нагрузки и отдыха); метод круговой тренировки; игровой метод (подводящие, подвижные и учебные игры); соревновательный метод (контрольные игры, турниры); словесные методы (объяснение, беседа, указания, разбор игры); наглядные методы (показ педагога, видеоматериалы); практические методы (подводящие упражнения, упражнения с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение).

Обучение техническим приёмам строится от простого к сложному: ознакомление (показ, объяснение, имитация), разучивание в упрощённых условиях (на месте, с набрасыванием мяча партнёром), закрепление в усложнённых условиях (с перемещением, через сетку), применение в подводящих и учебных играх.

Используются педагогические технологии: личностно ориентированного обучения, здоровьесберегающие (дозирование нагрузки, разминка и заминка, контроль самочувствия), игровые, коммуникативные (работа в парах и командах, разбор игры, ситуация успеха).

Дидактические средства и электронные образовательные ресурсы: схемы зон площадки и расстановок, карточки заданий для упражнений и учебной игры, видеоматериалы о технике игры и видеозаписи матчей (сайт Всероссийской федерации волейбола), бланки контрольных испытаний.

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом:

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.
2. Голубенцов, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Голубенцов, Н. В. Мостовая, Ю. О. Кармазинская. - Самара : СамГУПС, 2022. - 89 с.
3. Сидоров, Д. Г. Методика обучения техническим приемам игры в волейболе : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. - 55 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/342641>.
4. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. - Минск : БГУФК, 2022. - 379 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 92 с.
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. - 4-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 56 с.
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.

Интернет – ресурсы:

1. Всероссийская федерация волейбола : официальный сайт. - URL: <https://volley.ru> (дата обращения: 12.10.2026).

2. Международная федерация волейбола (FIVB) : официальный сайт. - URL: <https://www.fivb.com> (дата обращения: 12.10.2026).

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе «Волейбол - начальный уровень» проводятся:

- входной контроль (сентябрь, первые занятия) - контрольные испытания (Приложение № 1) для определения исходного уровня;
- текущий контроль - педагогическое наблюдение на каждом занятии, опрос по правилам игры;
- промежуточный контроль (декабрь) - контрольные испытания технической подготовленности (Приложение № 1);
- итоговый контроль (май) - контрольные испытания (Приложение № 1), опрос по правилам игры (Приложение № 2).

Формы фиксации результатов: протокол контрольных испытаний, информационная карта освоения программы, журнал учёта работы педагога, грамоты и дипломы соревнований.

Контрольные испытания для входного, промежуточного и итогового контроля

№	Контрольное испытание	Пол	Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)
Физическая подготовленность					
1.	Челночный бег 3 x 10 м, с	юн.	более 7,9	7,3-7,9	7,2 и менее
		дев.	более 8,9	8,2-8,9	8,1 и менее
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	юн.	менее 200	200-229	230 и более
		дев.	менее 160	160-184	185 и более
3.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см	юн.	менее 40	40-54	55 и более
		дев.	менее 30	30-39	40 и более
Техническая подготовленность					
4.	Передача мяча сверху двумя руками над собой без потери мяча, раз	юн.	менее 6	6-11	12 и более
		дев.	менее 5	5-9	10 и более
5.	Приём мяча снизу двумя руками над собой без потери мяча, раз	юн.	менее 5	5-9	10 и более
		дев.	менее 4	4-7	8 и более
6.	Нижняя прямая подача в пределы площадки из 10 попыток, раз	юн., дев.	менее 4	4-6	7 и более

Входной контроль - испытания 1-6 (определение исходного уровня), промежуточный контроль (декабрь) - испытания 4-5, итоговый контроль (май) - испытания 1-6. Максимум - 18 баллов: 15-18 баллов - высокий уровень, 10-14 баллов - средний, менее 10 баллов - низкий. Нормативы рекомендуемые, педагог может уточнять их с учётом состава группы.

Опрос по правилам игры в волейбол

Тест содержит 10 вопросов, в каждом 4 варианта ответа, из которых нужно выбрать один верный. За каждый правильный ответ - 1 балл. 9-10 баллов - «отлично», 8 баллов - «хорошо», 7 баллов - «удовлетворительно», менее 7 баллов - «не зачтено».

1. В каком году был придуман волейбол?
 - А. 1891
 - Б. 1895
 - В. 1900
 - Г. 1912
2. Кто придумал волейбол?
 - А. Джеймс Нейсмит
 - Б. Пьер де Кубертен
 - В. Уильям Морган
 - Г. Уильям Уэбб Эллис
3. Сколько игроков одной команды одновременно находятся на площадке?
 - А. 5
 - Б. 7
 - В. 6
 - Г. 8
4. На сколько зон делится половина площадки одной команды?
 - А. 4
 - Б. 6
 - В. 8
 - Г. 9
5. Как выполняется переход игроков при выигрыше подачи?
 - А. против часовой стрелки
 - Б. по часовой стрелке
 - В. произвольно
 - Г. переход не выполняется
6. Игрок какой зоны выполняет подачу?
 - А. зоны 6
 - Б. зоны 3
 - В. зоны 1
 - Г. зоны 4
7. Сколько касаний мяча может сделать команда на своей стороне (не считая блока)?
 - А. 2
 - Б. 3
 - В. 4
 - Г. не ограничено
8. До скольких очков играется партия (кроме решающей)?
 - А. 15
 - Б. 21
 - В. 25
 - Г. 30
9. Размер волейбольной площадки:
 - А. 18 x 9 м
 - Б. 20 x 10 м
 - В. 16 x 8 м
 - Г. 18 x 12 м

10. Что является ошибкой?

А. касание мяча любой частью тела

Б. два касания мяча подряд одним игроком (кроме блока)

В. приём подачи снизу

Г. передача мяча сверху

Правильные ответы: 1 - Б; 2 - В; 3 - В; 4 - Б; 5 - Б; 6 - В; 7 - Б; 8 - В; 9 - А; 10 - Б.