



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 - СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-25 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 - средний уровень» (далее – программа «Волейбол - средний уровень») имеет физкультурно-спортивную направленность: она направлена на совершенствование техники и тактики игры в волейбол, развитие специальных физических качеств, формирование навыков командной игры и соревновательной деятельности, укрепление здоровья и организацию активного досуга обучающихся.

Актуальность реализации

Волейбол - один из самых популярных командных видов спорта среди молодёжи. Систематические занятия развивают прыгучесть, скоростно-силовые качества, координацию, быстроту реакции и мышления, воспитывают ответственность перед командой, умение принимать решения в быстро меняющейся игровой обстановке.

Студенты, уже владеющие основами игры, нуждаются в следующей ступени: освоении сложных технических приёмов (верхняя подача, нападающий удар, блок), групповой и командной тактики, получении соревновательного опыта. Программа среднего уровня обеспечивает преемственность с программой начального уровня, готовит сборную колледжа к товарищеским встречам и районным соревнованиям, формирует навыки судейства.

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 - средний уровень» рассчитана на юношей и девушек в возрасте от 16 до 25 лет - студентов колледжа и молодёжь, владеющих основами техники игры (передача сверху, приём снизу, нижняя подача) и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом. Группа разновозрастная, смешанная по составу.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - общекультурный. Объём программы (144 часа в год) соответствует параметрам общекультурного уровня (до 144 часов в год, приложение № 2 к распоряжению Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р). Программа ориентирована на совершенствование умений и навыков игры, удовлетворение потребности в двигательной активности и организацию досуга.

Объём и срок освоения программы

Объём программы «Волейбол - средний уровень» составляет 144 часов со сроком освоения 1 год.

Отличительные особенности ДОП

Программа является второй ступенью линейки программ колледжа по волейболу (начальный, средний и продвинутый уровни). В отличие от начального уровня, где осваиваются основные приёмы, здесь основное время отводится сложным техническим приёмам (верхняя прямая подача, нападающий удар, блокирование, приём с падением), групповым и командным тактическим действиям (расстановка «4-2», системы защиты), учебно-тренировочным играм с заданиями, судейской практике и товарищеским встречам.

Для зачисления проводится входной контроль, подтверждающий владение основами игры (Приложение № 1).

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. Подготовка волейболиста.

Раздел 2. Совершенствование и освоение техники игры.

Раздел 3. Тактическая подготовка.

Раздел 4. Игровая и соревновательная подготовка.

Раздел 5. Итоговый контроль.

Цель и задачи программы

Целью программы «Волейбол - средний уровень» является совершенствование техники и тактики игры в волейбол, формирование навыков командной игры и соревновательной деятельности обучающихся.

Задачами программы являются:

Обучающие:

- совершенствовать передачу мяча сверху и приём мяча снизу, обучить приёму мяча с падением;
- обучить верхней прямой подаче, прямому нападающему удару и одиночному и групповому блокированию;
- обучить групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите, расстановке «4-2»;
- познакомить с актуальными правилами соревнований и основами судейства;
- научить применять изученные приёмы и тактические действия в учебной и соревновательной игре.

Развивающие:

- развивать специальные физические качества: прыгучесть, скоростно-силовые качества, быстроту реакции, координацию;
- развивать игровое мышление, умение принимать решения в игровой обстановке;
- развивать навыки самоконтроля и анализа своей игры.

Воспитательные:

- воспитывать ответственность перед командой, взаимовыручку, лидерские качества;
- воспитывать волевые качества и соревновательный характер, уважение к сопернику и судье;
- формировать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- выполняют передачу сверху и приём снизу в усложнённых условиях, приём мяча с падением;
- выполняют верхнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование;
- применяют групповые и командные тактические действия в нападении и защите, расстановку «4-2»;
- знают правила соревнований и жесты судей, выполняют обязанности судьи в учебной игре;
- применяют изученные приёмы в учебной и соревновательной игре.

Метапредметные:

- повысился уровень развития прыгучести, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, координации;
- развиты игровое мышление и умение принимать решения в игровой обстановке;
- сформированы навыки самоконтроля и анализа своей игры.

Личностные:

- проявляют ответственность перед командой, взаимовыручку, лидерские качества;
- проявляют волевые качества, уважение к сопернику и судье;
- имеют устойчивую мотивацию к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации

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

Форма обучения

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

Особенности реализации

Программа реализуется в очной форме, без применения сетевой формы и дистанционных образовательных технологий. В I полугодии - теоретическая и физическая подготовка, совершенствование передачи и приёма, обучение верхней подаче и нападающему удару; во II полугодии - блокирование, тактическая подготовка, учебно-тренировочные игры, судейская практика, соревнования и итоговый контроль. Занятия проводятся 2 раза в неделю (вторник, четверг) по 2 ак. ч.

Особенности организации образовательного процесса

В рамках программы проводятся массовые мероприятия: товарищеские встречи с группами начального и продвинутого уровней, внутриколледжные турниры, участие в районных соревнованиях по волейболу, судейство соревнований начального уровня. Предусмотрена совместная деятельность обучающихся и родителей (законных представителей): открытое занятие, приглашение на соревнования, информирование о результатах.

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 обучающиеся в возрасте от 16 до 25 лет, владеющие основами техники игры в волейбол и не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению (запись через портал «Навигатор дополнительного образования»). Преимущество при зачислении имеют выпускники программы «Волейбол - начальный уровень». 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.

Технические средства: компьютер (для просмотра видеозаписей игр).

Учебно-практическое оборудование:

- волейбольная сетка со стойками и антеннами - 1 комплект;
- мячи волейбольные - 15 штук;
- мячи набивные (1 кг) - 8 штук;
- скакалки - 15 штук;
- фишки, конусы - 20 штук;
- манишки двух цветов - 2 комплекта;
- судейский протокол, табло (перекидное), свисток, секундомер, рулетка измерительная;
- 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 - СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1 – Подготовка волейболиста		20	5	15	
1.	Тема 1. Вводное занятие. Входной контроль	4	1	3	Входной контроль (контрольные испытания)
2.	Тема 2. Правила соревнований и основы судейства	6	3	3	Опрос
3.	Тема 3. Специальная физическая подготовка	10	1	9	Педагогическое наблюдение
Раздел № 2 – Совершенствование и освоение техники игры		54	3	51	
4.	Тема 4. Совершенствование передачи мяча	10	1	9	Педагогическое наблюдение
5.	Тема 5. Приём подачи и нападающего удара, приём с падением	10	-	10	Педагогическое наблюдение
6.	Тема 6. Верхняя прямая подача	12	1	11	Педагогическое наблюдение
7.	Тема 7. Нападающий удар	12	1	11	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль (контрольные испытания)
8.	Тема 8. Блокирование	10	-	10	Педагогическое наблюдение
Раздел № 3 – Тактическая подготовка		24	1	23	
9.	Тема 9. Тактика нападения	12	1	11	Опрос, педагогическое наблюдение
10.	Тема 10. Тактика защиты	12	-	12	Педагогическое наблюдение
Раздел № 4 – Игровая и соревновательная подготовка		38	1	37	
11.	Тема 11. Учебно-тренировочные игры с заданиями	20	-	20	Педагогическое наблюдение, контрольная игра
12.	Тема 12. Судейская практика и соревнования	18	1	17	Соревнование, судейство
Раздел № 5 – Итоговый контроль		8	-	8	

13.	Тема 13. Контрольные испытания	8	-	8	Итоговый контроль (контрольные испытания, опрос, контрольная игра)
	Итого	144	10	134	

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 - средний 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	144	2 раза в неделю: вторник, четверг по 2 ак. ч. (1 ак. ч. = 45 мин)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачами программы являются:

Обучающие:

- совершенствовать передачу мяча сверху и приём мяча снизу, обучить приёму мяча с падением;
- обучить верхней прямой подаче, прямому нападающему удару и одиночному и групповому блокированию;
- обучить групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите, расстановке «4-2»;
- познакомить с актуальными правилами соревнований и основами судейства;
- научить применять изученные приёмы и тактические действия в учебной и соревновательной игре.

Развивающие:

- развивать специальные физические качества: прыгучесть, скоростно-силовые качества, быстроту реакции, координацию;
- развивать игровое мышление, умение принимать решения в игровой обстановке;
- развивать навыки самоконтроля и анализа своей игры.

Воспитательные:

- воспитывать ответственность перед командой, взаимовыручку, лидерские качества;
- воспитывать волевые качества и соревновательный характер, уважение к сопернику и судье;
- формировать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- выполняют передачу сверху и приём снизу в усложнённых условиях, приём мяча с падением;
- выполняют верхнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование;
- применяют групповые и командные тактические действия в нападении и защите, расстановку «4-2»;
- знают правила соревнований и жесты судей, выполняют обязанности судьи в учебной игре;
- применяют изученные приёмы в учебной и соревновательной игре.

Метапредметные:

- повысился уровень развития прыгучести, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, координации;
- развиты игровое мышление и умение принимать решения в игровой обстановке;
- сформированы навыки самоконтроля и анализа своей игры.

Личностные:

- проявляют ответственность перед командой, взаимовыручку, лидерские качества;
- проявляют волевые качества, уважение к сопернику и судье;
- имеют устойчивую мотивацию к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Содержание программы

Раздел 1 – Подготовка волейболиста

Тема 1. Вводное занятие. Входной контроль

Теория:

Задачи года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Практика:

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

Форма контроля: входной контроль (контрольные испытания).

Тема 2. Правила соревнований и основы судейства

Теория:

Актуальные правила волейбола: игрок «либеро», замены, тайм-ауты. Обязанности судей, жесты судей, ведение протокола. Разбор видеозаписей игр.

Практика:

Жесты судей, заполнение протокола в учебной игре.

Форма контроля: опрос.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория:

Средства и методы специальной физической подготовки волейболиста.

Практика:

Прыжковые упражнения и многоскоки, упражнения с набивными мячами, челночный бег, игровые упражнения на быстроту реакции, круговая тренировка.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 2 – Совершенствование и освоение техники игры

Тема 4. Совершенствование передачи мяча

Теория:

Точность передачи, передача в зоны, вторая передача для нападающего удара.

Практика:

Передача сверху в зоны, назад за голову, в прыжке; вторая передача из зон 2, 3, 4; передачи в движении.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 5. Приём подачи и нападающего удара, приём с падением

Практика:

Приём снизу после подачи и нападающего удара, приём одной рукой, приём с падением и перекатом на бедро, приём сверху с падением, приём подачи с передачей в зону 3.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 6. Верхняя прямая подача

Теория:

Техника верхней прямой и планирующей подачи.

Практика:

Подводящие упражнения, подача у стены, через сетку, из-за лицевой линии, на точность в заданные зоны; планирующая подача; подача и приём в игровых упражнениях.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 7. Нападающий удар

Теория:

Фазы прямого нападающего удара.

Практика:

Нападающий удар с передачи из зоны 3, из зон 2 и 4, с переводом, против блока, обманный удар. Промежуточный контроль.

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

Тема 8. Блокирование

Практика:

Одиночное блокирование, блокирование ударов из зон 2 и 4, групповое (двойное) блокирование, страховка блокирующих, сочетание удара и блока.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 3 – Тактическая подготовка

Тема 9. Тактика нападения

Теория:

Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении, расстановка «4-2».

Практика:

Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2, задней и передней линии; нападение через связующего зоны 3; командные действия после приёма подачи и нападающего удара.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

Тема 10. Тактика защиты

Практика:

Выбор места при приёме, системы защиты «углом вперёд» и «углом назад», взаимодействие блокирующих и защитников, страховка нападающего, переход от защиты к нападению.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 4 – Игровая и соревновательная подготовка

Тема 11. Учебно-тренировочные игры с заданиями

Практика:

Учебные игры с заданиями на приём подачи, вторую передачу, нападающий удар, блокирование, системы защиты, расстановку «4-2», верхнюю подачу; игра на счёт с разборкой ошибок, с заменами и тайм-аутами; контрольная игра с анализом.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, контрольная игра (Приложение № 3).

Тема 12. Судейская практика и соревнования

Теория:

Организация соревнований, положение о соревнованиях.

Практика:

Судейство учебных игр и игр группы начального уровня, товарищеские встречи, внутриколледжный турнир, участие в районных соревнованиях, разбор соревнований.

Форма контроля: соревнование, судейство.

Раздел 5 – Итоговый контроль

Тема 13. Контрольные испытания

Практика:

Контрольные испытания физической и технической подготовленности (Приложение № 1), опрос по правилам и судейству (Приложение № 2), контрольная игра (Приложение № 3).

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 – Подготовка волейболиста					
Тема 1. Вводное занятие. Входной контроль		1	3		
1.	Занятие 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Задачи года. Входной контроль: физическая подготовленность.	1	1	08.09	
2.	Занятие 2. Входной контроль: техническая подготовленность.	-	2	10.09	
Тема 2. Правила соревнований и основы судейства		3	3		
3.	Занятие 1. Актуальные правила волейбола: изменения правил, игрок «либеро», замены, тайм-ауты.	1	1	15.09	
4.	Занятие 2. Обязанности судей, жесты судей, ведение протокола.	1	1	17.09	
5.	Занятие 3. Разбор видеозаписей игр: техника и тактика сильнейших команд.	1	1	22.09	
Тема 3. Специальная физическая подготовка		1	9		

6.	Занятие 1. Специальная физическая подготовка волейболиста: средства и методы.	<i>1</i>	<i>1</i>	24.09	
7.	Занятие 2. Развитие прыгучести: прыжковые упражнения, многоскоки.	-	<i>2</i>	29.09	
8.	Занятие 3. Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения с набивными мячами.	-	<i>2</i>	01.10	
9.	Занятие 4. Развитие быстроты реакции и перемещений: челночный бег, игровые упражнения.	-	<i>2</i>	06.10	
10.	Занятие 5. Круговая тренировка специальной направленности.	-	<i>2</i>	08.10	
Раздел № 2 – Совершенствование и освоение техники игры					
Тема 4. Совершенствование передачи мяча		1	9		
11.	Занятие 1. Передача мяча сверху: точность, передача в зоны.	<i>1</i>	<i>1</i>	13.10	
12.	Занятие 2. Передача мяча сверху назад за голову.	-	<i>2</i>	15.10	
13.	Занятие 3. Передача мяча сверху в прыжке.	-	<i>2</i>	20.10	
14.	Занятие 4. Вторая передача для нападающего удара из зон 2, 3, 4.	-	<i>2</i>	22.10	
15.	Занятие 5. Передачи в движении, в тройках и четвёрках.	-	<i>2</i>	27.10	
Тема 5. Приём подачи и нападающего удара, приём с падением		-	10		
16.	Занятие 1. Приём мяча снизу после подачи и нападающего удара.	-	<i>2</i>	29.10	
17.	Занятие 2. Приём мяча снизу одной рукой.	-	<i>2</i>	03.11	
18.	Занятие 3. Приём мяча с падением и перекатом на бедро.	-	<i>2</i>	05.11	
19.	Занятие 4. Приём мяча сверху с падением.	-	<i>2</i>	10.11	
20.	Занятие 5. Приём подачи и передача в зону 3.	-	<i>2</i>	12.11	
Тема 6. Верхняя прямая подача		1	11		
21.	Занятие 1. Верхняя прямая подача: техника выполнения, подводящие упражнения.	<i>1</i>	<i>1</i>	17.11	
22.	Занятие 2. Верхняя прямая подача у стены и через сетку с сокращённого расстояния.	-	<i>2</i>	19.11	

23.	Занятие 3. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии.	-	2	24.11	
24.	Занятие 4. Подача на точность в заданные зоны.	-	2	26.11	
25.	Занятие 5. Планирующая подача.	-	2	01.12	
26.	Занятие 6. Подача и приём подачи в игровых упражнениях.	-	2	03.12	
Тема 7. Нападающий удар		1	11		
27.	Занятие 1. Прямой нападающий удар: разбег, прыжок, удар, приземление.	1	1	08.12	
28.	Занятие 2. Нападающий удар с передачи партнёра из зоны 3.	-	2	10.12	
29.	Занятие 3. Нападающий удар из зон 2 и 4.	-	2	15.12	
30.	Занятие 4. Нападающий удар с переводом.	-	2	17.12	
31.	Занятие 5. Нападающий удар против блока, обманный удар (скидка).	-	2	22.12	
32.	Занятие 6. Промежуточный контроль: верхняя подача и нападающий удар.	-	2	24.12	
Итого за I полугодие: 32 занятия, 64 часа					
Тема 8. Блокирование		-	10		
33.	Занятие 1. Одиночное блокирование: стойка, перемещение, прыжок, постановка рук.	-	2	12.01	
34.	Занятие 2. Блокирование нападающего удара из зон 2 и 4.	-	2	14.01	
35.	Занятие 3. Групповое блокирование (двойной блок).	-	2	19.01	
36.	Занятие 4. Страховка блокирующих.	-	2	21.01	
37.	Занятие 5. Сочетание нападающего удара и блока в упражнениях.	-	2	26.01	
Раздел № 3 – Тактическая подготовка					
Тема 9. Тактика нападения		1	11		
38.	Занятие 1. Тактика нападения: индивидуальные и групповые действия, расстановка «4-2».	1	1	28.01	
39.	Занятие 2. Взаимодействие игроков зон 3 и 4, зон 3 и 2.	-	2	02.02	

40.	Занятие 3. Взаимодействие игроков задней и передней линии при второй передаче.	-	2	04.02	
41.	Занятие 4. Нападение через связующего игрока зоны 3.	-	2	09.02	
42.	Занятие 5. Командные действия в нападении после приёма подачи.	-	2	11.02	
43.	Занятие 6. Командные действия в нападении после приёма нападающего удара.	-	2	16.02	
Тема 10. Тактика защиты		-	12		
44.	Занятие 1. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приёме.	-	2	18.02	
45.	Занятие 2. Система защиты «углом вперёд».	-	2	23.02	26.02
46.	Занятие 3. Система защиты «углом назад».	-	2	25.02	
47.	Занятие 4. Взаимодействие блокирующих и защитников задней линии.	-	2	02.03	
48.	Занятие 5. Страховка нападающего игрока.	-	2	04.03	
49.	Занятие 6. Переход от защиты к нападению.	-	2	09.03	
Раздел № 4 – Игровая и соревновательная подготовка					
Тема 11. Учебно-тренировочные игры с заданиями		-	20		
50.	Занятие 1. Учебная игра с заданием на приём подачи.	-	2	11.03	
51.	Занятие 2. Учебная игра с заданием на вторую передачу.	-	2	16.03	
52.	Занятие 3. Учебная игра с заданием на нападающий удар.	-	2	18.03	
53.	Занятие 4. Учебная игра с заданием на блокирование.	-	2	23.03	
54.	Занятие 5. Учебная игра с заданием на систему защиты.	-	2	25.03	
55.	Занятие 6. Учебная игра с заданием на расстановку «4-2».	-	2	30.03	
56.	Занятие 7. Учебная игра с заданием на верхнюю подачу.	-	2	01.04	
57.	Занятие 8. Учебная игра на счёт с разбором ошибок.	-	2	06.04	

58.	Занятие 9. Контрольная игра с заданиями, анализ игры.	-	2	08.04	
59.	Занятие 10. Учебная игра с заменами и тайм-аутами.	-	2	13.04	
Тема 12. Судейская практика и соревнования		1	17		
60.	Занятие 1. Организация соревнований, положение о соревнованиях, судейская практика.	1	1	15.04	
61.	Занятие 2. Судейство учебной игры обучающимися.	-	2	20.04	
62.	Занятие 3. Судейство игр группы начального уровня.	-	2	22.04	
63.	Занятие 4. Товарищеская встреча с группой продвинутого уровня.	-	2	27.04	
64.	Занятие 5. Подготовка к соревнованиям: игровая практика.	-	2	29.04	
65.	Занятие 6. Внутриколледжный турнир по волейболу.	-	2	04.05	
66.	Занятие 7. Участие в районных соревнованиях (игровая практика).	-	2	06.05	
67.	Занятие 8. Разбор соревнований, анализ ошибок.	-	2	11.05	
68.	Занятие 9. Товарищеская встреча с группой начального уровня (судейство и игра).	-	2	13.05	
Раздел № 5 – Итоговый контроль					
Тема 13. Контрольные испытания		-	8		
69.	Занятие 1. Итоговый контроль: контрольные испытания физической подготовленности.	-	2	18.05	
70.	Занятие 2. Итоговый контроль: передача, приём, подачи.	-	2	20.05	
71.	Занятие 3. Итоговый контроль: нападающий удар, опрос по правилам и судейству.	-	2	25.05	
72.	Занятие 4. Итоговый контроль: контрольная игра, подведение итогов.	-	2	27.05	
Итого за II полугодие: 40 занятий, 80 часов					
Итого: 72 занятия, 144 часа (теория 10, практика 134)					

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 ценностного отношения к здоровью и спорту, ответственности перед командой, культуры честной игры, 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 о правилах честной игры (фэйр-плей), инструктаж по охране труда	духовно-нравственное, ЗОЖ	сентябрь
2	Участие во Всероссийском дне бега «Кросс нации» / Дне здоровья колледжа	физическое	сентябрь
3	Внутриколледжный турнир по волейболу ко Дню народного единства	патриотическое	ноябрь
4	Новогодний турнир: товарищеская встреча с группой продвинутого уровня	духовно-нравственное	декабрь
5	Спортивные мероприятия ко Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	патриотическое	январь
6	Турнир по волейболу ко Дню защитника Отечества	патриотическое	февраль
7	Судейство турнира группы начального уровня, открытое занятие для родителей	трудовое, духовно-нравственное	март
8	Участие в районных соревнованиях по волейболу	физическое, патриотическое	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. 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.
3. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. - Минск : БГУФК, 2022. - 379 с.
4. Чернова, Е. Д. Обучение тактическим действиям в волейболе : учебно-методическое пособие / Е. Д. Чернова. - Тольятти : ТГУ, 2017. - 91 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139940>.

Список литературы для обучающихся:

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. - 4-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 56 с.
2. 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.
3. Шипулин, Г. Я. Звезды отечественного волейбола / Г. Я. Шипулин. - Москва : Спорт-Человек, 2023. - 448 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 - средний 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 и судейству (Приложение № 2), контрольная игра (Приложение № 3).

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 9-3-6-3-9 м, с	юн.	более 8,0	7,4-8,0	7,3 и менее
		дев.	более 9,0	8,3-9,0	8,2 и менее
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	юн.	менее 210	210-239	240 и более
		дев.	менее 165	165-189	190 и более
3.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см	юн.	менее 45	45-59	60 и более
		дев.	менее 33	33-42	43 и более
Техническая подготовленность					
4.	Передача мяча сверху двумя руками над собой без потери мяча, раз	юн.	менее 10	10-19	20 и более
		дев.	менее 8	8-14	15 и более
5.	Приём мяча снизу двумя руками над собой без потери мяча, раз	юн.	менее 10	10-17	18 и более
		дев.	менее 8	8-13	14 и более
6.	Подача в пределы площадки из 10 попыток (юноши - верхняя прямая, девушки - любая), раз	юн., дев.	менее 5	5-7	8 и более
7.	Подача в заданную половину площадки из 6 попыток, раз	юн., дев.	менее 2	2-3	4 и более
8.	Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 из 10 попыток (попадание в площадку), раз	юн., дев.	менее 4	4-6	7 и более

Входной контроль - испытания 1-6, промежуточный контроль (декабрь) - испытания 6-8, итоговый контроль (май) - испытания 1-8 и контрольная игра (Приложение № 3). Итоговая оценка: испытания 1-8 (максимум 24 балла) и контрольная игра (максимум 15 баллов), всего 39 баллов: 32-39 - высокий уровень, 20-31 - средний, менее 20 - низкий. Нормативы рекомендуемые, педагог может уточнять их с учётом состава группы.

Опрос по правилам соревнований и судейству

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. Высота сетки для мужских (юношеских) команд:
 - А. 2,24 м
 - Б. 2,35 м
 - В. 2,43 м
 - Г. 2,50 м
2. Высота сетки для женских команд:
 - А. 2,15 м
 - Б. 2,24 м
 - В. 2,30 м
 - Г. 2,43 м
3. Сколько секунд даётся подающему на выполнение подачи после свистка судьи?
 - А. 5
 - Б. 8
 - В. 10
 - Г. 3
4. Касание мяча блоком:
 - А. считается первым касанием команды
 - Б. не считается касанием команды
 - В. считается вторым касанием
 - Г. является ошибкой
5. Игрок «либеро» - это:
 - А. связующий
 - Б. нападающий
 - В. игрок защиты, которому запрещено подавать и атаковать выше верхнего края сетки
 - Г. капитан команды
6. Сколько замен (кроме замен либеро) может сделать команда в одной партии?
 - А. 3
 - Б. 6
 - В. не ограничено
 - Г. 12
7. Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии?
 - А. 1
 - Б. 2
 - В. 3
 - Г. 4
8. Расстановка «4-2» означает:
 - А. 4 нападающих и 2 связующих
 - Б. 4 защитника и 2 блокирующих
 - В. 4 игрока у сетки
 - Г. 4 либеро
9. При системе защиты «углом вперёд» страхует блокирующих игрок зоны:
 - А. 1
 - Б. 6
 - В. 5
 - Г. 3

10. Жест судьи, обозначающий «мяч в площадке»:

А. рука поднята вверх

Б. рука, указывающая вниз на площадку

В. скрещенные руки

Г. поднятые большие пальцы

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

Критерии оценки контрольной игры

№	Критерий	1 балл (низкий)	2 балла (средний)	3 балла (высокий)
1.	Выбор места и перемещение на площадке	часто запаздывает, теряет позицию	в основном занимает правильную позицию	своевременно занимает позицию, предугадывает действия соперника
2.	Взаимодействие с партнёрами в нападении	действует без учёта партнёров	взаимодействует в стандартных ситуациях	уверенно строит атаку через передачу
3.	Действия в защите (блок, страховка)	не участвует в блоке и страховке	участвует, допускает ошибки	согласованно блокирует и страхует
4.	Применение технических приёмов (подача, удар, приём)	частые технические ошибки	отдельные ошибки	уверенное и разнообразное применение
5.	Соблюдение правил, дисциплина, культура поведения	нарушает правила, спорит с судьёй	отдельные нарушения	соблюдает правила, уважает партнёров, соперника и судью

Максимум за контрольную игру - 15 баллов. Оценку выставляет педагог по результатам педагогического наблюдения и заносит в протокол.