

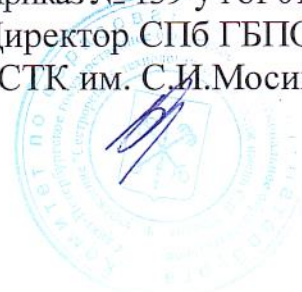


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ С.И.МОСИНА»

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 - ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 18-55 лет

Разработчик:
Иванова Екатерина Юрьевна,
педагог дополнительного образования



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00664DC879C533775480DBF7FBC06F9A1A
Владелец: Бухаров Денис Валерьевич
Действителен: с 04.06.2026 до 28.08.2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол - продвинутый уровень» (далее – программа «Волейбол - продвинутый уровень») имеет физкультурно-спортивную направленность: она направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, повышение уровня их физической подготовленности, совершенствование техники и тактики игры в волейбол, формирование мотивации к здоровому образу жизни и навыков самостоятельных занятий физической культурой, организацию активного содержательного досуга.

Актуальность реализации

Волейбол - один из самых массовых и доступных командных видов спорта. Игра положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет опорно-двигательный аппарат и улучшает подвижность суставов, развивает ловкость, быстроту реакции и точность движений, укрепляет нервную систему, помогает справляться со стрессом. Командный характер игры формирует навыки взаимодействия, ответственность перед командой, умение работать в коллективе.

Для взрослых, ведущих преимущественно малоподвижный образ жизни, регулярные занятия волейболом - эффективное средство профилактики заболеваний, поддержания работоспособности и активного долголетия. Программа отвечает запросу жителей Курортного района, студентов и сотрудников колледжа, уже владеющих основами игры, на систематические тренировки под руководством педагога, совершенствование техники и тактики и участие в любительских соревнованиях, и опирается на материальную базу колледжа (спортивный зал).

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).

Адресат

Программа «Волейбол - продвинутый уровень» рассчитана на взрослых в возрасте от 18 до 55 лет (мужчин и женщин) - жителей района, студентов и сотрудников колледжа, владеющих основами техники игры в волейбол (передача, приём, подача) и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом. Группа разновозрастная, смешанная по составу.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - общекультурный. Объём программы (72 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 удовлетворение потребности в двигательной активности, сохранение здоровья и организацию досуга. Слова «продвинутый уровень» в названии программы обозначают уровень владения игрой, на который рассчитана группа (обучающиеся уже владеют основами техники), а не уровень освоения программы.

Объём и срок освоения программы

Объём программы «Волейбол - продвинутый уровень» составляет 72 часа со сроком освоения 1 год.

Отличительные особенности ДОП

Программа рассчитана на взрослых, уже владеющих основами игры: основное время отводится не первоначальному обучению, а совершенствованию техники, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в процессе учебных и контрольных игр. Нагрузка дозируется с учётом возраста, уровня подготовленности и самочувствия занимающихся (умеренная интенсивность, обязательная разминка и заминка, контроль самочувствия), что делает программу доступной для разновозрастной группы.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности выражен во взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического контроля. Принцип преемственности - в последовательности изложения материала, постепенном усложнении содержания занятий и росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Принцип вариативности даёт педагогу свободу выбора средств и методов: исходя из конкретных обстоятельств, педагог может вносить коррективы в построение учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Программа состоит из четырёх разделов:

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка.

Раздел 2. Обучение техническим приёмам и тактическим действиям в волейболе.

Раздел 3. Совершенствование технических приёмов и тактических действий в волейболе.

Раздел 4. Оценка уровня освоения программы.

Цель и задачи программы

Целью программы «Волейбол - продвинутый уровень» является укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности обучающихся через совершенствование техники и тактики игры в волейбол и организацию активного досуга.

Задачами программы являются:

Обучающие:

- познакомить с актуальными правилами игры в волейбол, основами судейства и правилами безопасности на занятиях;
- совершенствовать технику основных приёмов игры: стоек и перемещений, передач, подач, приёма мяча, атакующих ударов, блокирования;
- обучить индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите;
- научить применять изученные приёмы в учебной и соревновательной игре.

Развивающие:

- развивать физические качества: скоростно-силовые и координационные способности, выносливость, гибкость;
- развивать быстроту реакции, внимание, ориентировку на площадке и игровое мышление;
- развивать навыки самоконтроля самочувствия и дозирования нагрузки.

Воспитательные:

- формировать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;

- воспитывать дисциплинированность, ответственность перед командой, взаимовыручку и уважение к сопернику;
- воспитывать волевые качества и культуру поведения на площадке.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- знают актуальные правила игры в волейбол, основы судейства и правила безопасности на занятиях;
- владеют техникой основных приёмов игры на уровне, достаточном для участия в учебной и любительской соревновательной игре;
- владеют индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями в нападении и защите;
- применяют изученные приёмы в учебной и соревновательной игре.

Метапредметные:

- повышен уровень развития физических качеств;
- развиты быстрота реакции, внимание, ориентировка на площадке, игровое мышление;
- сформированы навыки самоконтроля самочувствия и дозирования нагрузки.

Личностные:

- сформирована мотивация к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, ответственность перед командой, взаимовыручку, уважение к сопернику;
- проявляют волевые качества и культуру поведения на площадке.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации

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

Форма обучения

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

Особенности реализации

Программа реализуется в очной форме, без применения сетевой формы и дистанционных образовательных технологий. Содержание построено по разделам: общая и специальная физическая подготовка, обучение техническим приёмам (I полугодие); обучение тактическим действиям, совершенствование техники и тактики в игре, оценка уровня освоения программы (II полугодие). Теоретические сведения сообщаются преимущественно в ходе практических занятий (инструктаж, беседа, разбор игры).

Особенности организации образовательного процесса

В рамках программы проводятся массовые мероприятия: внутренние турниры и товарищеские встречи, турниры к памятным датам, участие в районных соревнованиях по волейболу среди любительских команд, Дни здоровья колледжа. Предусмотрена совместная деятельность обучающихся и членов их семей: открытое занятие, семейный турнир, информирование о результатах контрольных испытаний.

Возможность обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение лиц с ОВЗ и 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, 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 18 до 55 лет, владеющие основами техники игры в волейбол и не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению (запись через портал «Навигатор дополнительного образования»). Отбор не проводится; входной контроль проводится для определения исходного уровня подготовленности (Приложение № 1). 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;
- учебная и контрольная игра с заданиями;
- товарищеская встреча, турнир;
- контрольные испытания (тестирование).

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

фронтальная - все обучающиеся выполняют задание одновременно: разминка, общая игра всем составом, разбор игры;

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

индивидуальная - исправление неточностей и ошибок в технике, индивидуальные задания, подготовка к соревнованиям.

Материально-техническое оснащение

Спортивная база: спортивный зал, раздевалки.

Технические средства: компьютер (для показа видеоматериалов).

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;
- 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 - ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1 – Общая и специальная физическая подготовка		12	2	10	
1.	Тема 1. Комплектование группы. Входной контроль	2	-	2	Входной контроль (контрольные испытания)
2.	Тема 2. Теоретическая подготовка	2	1	1	Опрос
3.	Тема 3. Общая физическая подготовка	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.	Тема 4. Специальная физическая подготовка	4	-	4	Педагогическое наблюдение
Раздел № 2 – Обучение техническим приёмам и тактическим действиям в волейболе		30	-	30	
5.	Тема 5. Индивидуальная техническая подготовка	16	-	16	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль (контрольные испытания)
6.	Тема 6. Тактическая подготовка	14	-	14	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль (контрольная игра)
Раздел № 3 – Совершенствование технических приёмов и тактических действий в волейболе		26	-	26	
7.	Тема 7. Совершенствование технических и тактических действий в процессе игры	26	-	26	Педагогическое наблюдение, контрольная игра
Раздел № 4 – Оценка уровня освоения программы		4	-	4	
8.	Тема 8. Контрольные нормативы	4	-	4	Итоговый контроль (контрольные испытания, опрос, контрольная игра)
	Итого	72	2	70	

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 - продвинутый 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	10.09.20 26	27.05.202 7	36	36*	72	1 раз в неделю: четверг - 2 ак. ч. (1 ак. ч. = 45 мин)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачами программы являются:

Обучающие:

- познакомить с актуальными правилами игры в волейбол, основами судейства и правилами безопасности на занятиях;
- совершенствовать технику основных приёмов игры: стоек и перемещений, передач, подач, приёма мяча, атакующих ударов, блокирования;
- обучить индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите;
- научить применять изученные приёмы в учебной и соревновательной игре.

Развивающие:

- развивать физические качества: скоростно-силовые и координационные способности, выносливость, гибкость;
- развивать быстроту реакции, внимание, ориентировку на площадке и игровое мышление;
- развивать навыки самоконтроля самочувствия и дозирования нагрузки.

Воспитательные:

- формировать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность перед командой, взаимовыручку и уважение к сопернику;
- воспитывать волевые качества и культуру поведения на площадке.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- знают актуальные правила игры в волейбол, основы судейства и правила безопасности на занятиях;
- владеют техникой основных приёмов игры на уровне, достаточном для участия в учебной и любительской соревновательной игре;
- владеют индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями в нападении и защите;
- применяют изученные приёмы в учебной и соревновательной игре.

Метапредметные:

- повышен уровень развития физических качеств;
- развиты быстрота реакции, внимание, ориентировка на площадке, игровое мышление;
- сформированы навыки самоконтроля самочувствия и дозирования нагрузки.

Личностные:

- сформирована мотивация к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, ответственность перед командой, взаимовыручку, уважение к сопернику;
- проявляют волевые качества и культуру поведения на площадке.

Содержание программы

Раздел 1 – Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Комплектование группы. Входной контроль

Практика:

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

Форма контроля: входной контроль (контрольные испытания).

Тема 2. Теоретическая подготовка

Теория:

Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях волейболом. Актуальные правила игры в волейбол, жесты судей.

Практика:

Разминка волейболиста. Упражнения на основные приёмы игры. Комплексы упражнений на растяжку мышц спины, ног и плечевого пояса.

Форма контроля: опрос.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория:

Гигиена занятий, самоконтроль самочувствия и нагрузки, профилактика травм в волейболе.

Практика:

Упражнения на развитие основных физических качеств. Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и гибкости, необходимых для игры в волейбол.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Практика:

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 2 – Обучение техническим приёмам и тактическим действиям в волейболе

Тема 5. Индивидуальная техническая подготовка

Практика:

Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением. Нижняя и верхняя прямая, нижняя и верхняя боковая подача. Приём мяча снизу одной и двумя руками, приём мяча снизу и сверху с падением. Прямой и боковой атакующий удар, атакующий удар с задней линии. Индивидуальное и групповое блокирование. Промежуточный контроль индивидуальной технической подготовленности.

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

Тема 6. Тактическая подготовка

Практика:

Тактика атаки: нападение со второй передачи игрока передней линии и игрока, выходящего из тыловых зон к сетке. Групповые тактические действия в атаке: взаимодействие игроков задней и передней линии, принимающего подачу и нападающего. Индивидуальные тактические действия в атаке: передача нападающему, находящемуся впереди и сзади связующего, подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма. Тактика обороны: системы «углом вперёд» и «углом назад». Групповые тактические действия при приёме подач и атакующих ударов, при блокировании, при страховке своего атакующего игрока. Индивидуальные тактические действия в обороне: выбор места и

действия при приёме подач, атакующих ударов, мяча, отскочившего от блока, при блокировании и самостраховке.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, промежуточный контроль (контрольная игра с заданиями, Приложение № 3).

Раздел 3 – Совершенствование технических приёмов и тактических действий в волейболе

Тема 7. Совершенствование технических и тактических действий в процессе игры

Практика:

Совершенствование стоек, перемещений, передач, подач, приёма мяча, атакующих ударов, индивидуального и группового блокирования в игровых условиях. Совершенствование тактики атаки (нападение с первой передачи и откидки, со второй передачи), групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебные игры с заданиями по технике и тактике, контрольная игра с последующим разбором, товарищеская встреча.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, контрольная игра.

Раздел 4 – Оценка уровня освоения программы

Тема 8. Контрольные нормативы

Практика:

Контрольные испытания физической и технической подготовленности (Приложение № 1). Опрос по правилам игры (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
		теорет ически е зани я	практ ически е зани я		
Раздел № 1 – Общая и специальная физическая подготовка					
Тема 1. Комплектование группы. Входной контроль		-	2		
1.	Занятие 1. Комплектование группы. Входной контроль: контрольные испытания физической и технической подготовленности.	-	2	10.09	
Тема 2. Теоретическая подготовка		1	1		
2.	Занятие 1. Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Актуальные правила игры в волейбол.	1	1	17.09	

	Разминка волейболиста.				
Тема 3. Общая физическая подготовка		1	3		
3.	Занятие 1. Гигиена, самоконтроль и профилактика травм в волейболе. Упражнения на развитие основных физических качеств.	<i>1</i>	<i>1</i>	24.09	
4.	Занятие 2. Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости; растяжка мышц спины, ног и плечевого пояса.	-	2	01.10	
Тема 4. Специальная физическая подготовка		-	4		
5.	Занятие 1. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения волейболиста.	-	2	08.10	
6.	Занятие 2. Комплексы упражнений на развитие взрывной прыжковой силы и координационных способностей.	-	2	15.10	
Раздел № 2 – Обучение техническим приёмам и тактическим действиям в волейболе					
Тема 5. Индивидуальная техническая подготовка		-	16		
7.	Занятие 1. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением.	-	2	22.10	
8.	Занятие 2. Нижняя и верхняя прямая подача, нижняя и верхняя боковая подача.	-	2	29.10	
9.	Занятие 3. Приём мяча снизу одной и двумя руками, приём мяча снизу и сверху с падением.	-	2	05.11	
10.	Занятие 4. Прямой и боковой атакующий удар.	-	2	12.11	
11.	Занятие 5. Атакующий удар с задней линии.	-	2	19.11	
12.	Занятие 6. Индивидуальное блокирование.	-	2	26.11	
13.	Занятие 7. Групповое блокирование.	-	2	03.12	
14.	Занятие 8. Промежуточный контроль индивидуальной технической подготовленности.	-	2	10.12	
Тема 6. Тактическая подготовка		-	14		
15.	Занятие 1. Тактика атаки: нападение со второй передачи игрока передней линии и	-	2	17.12	

	игрока, выходящего из тыловых зон к сетке.				
16.	Занятие 2. Групповые тактические действия в атаке: взаимодействие игроков задней и передней линии, принимающего подачу и нападающего.	-	2	24.12	
Итого за I полугодие: 16 занятий, 32 часа					
17.	Занятие 3. Индивидуальные тактические действия в атаке: передача нападающему, находящемуся впереди и сзади связующего; подача на игрока, слабо владеющего приёмом.	-	2	14.01	
18.	Занятие 4. Тактика обороны: система «углом вперёд» (страховка игроком зоны 6) и «углом назад» (в линию при страховке блокирующего).	-	2	21.01	
19.	Занятие 5. Групповые тактические действия в обороне: при приёме подач и атакующих ударов, при блокировании, при страховке своего атакующего игрока.	-	2	28.01	
20.	Занятие 6. Индивидуальные тактические действия в обороне: выбор места при приёме подач, атакующих ударов, мяча, отскочившего от блока.	-	2	04.02	
21.	Занятие 7. Промежуточный контроль тактической подготовленности: контрольная игра с заданиями.	-	2	11.02	
Раздел № 3 – Совершенствование технических приёмов и тактических действий в волейболе					
Тема 7. Совершенствование технических и тактических действий в процессе игры		-	26		
22.	Занятие 1. Совершенствование стоек, перемещений и передач мяча в учебной игре.	-	2	18.02	
23.	Занятие 2. Совершенствование прямых и боковых подач, подачи в заданные зоны.	-	2	25.02	
24.	Занятие 3. Совершенствование приёма мяча снизу и сверху, приёма с падением.	-	2	04.03	
25.	Занятие 4. Совершенствование атакующих ударов: прямого, бокового, с задней линии.	-	2	11.03	
26.	Занятие 5. Совершенствование индивидуального и группового блокирования.	-	2	18.03	

27.	Занятие 6. Совершенствование тактики атаки: нападение с первой передачи (откидка) и со второй передачи.	-	2	25.03	
28.	Занятие 7. Совершенствование групповых тактических действий в атаке.	-	2	01.04	
29.	Занятие 8. Совершенствование тактики обороны и страховки.	-	2	08.04	
30.	Занятие 9. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Учебная игра.	-	2	15.04	
31.	Занятие 10. Совершенствование командных тактических действий в защите. Учебная игра.	-	2	22.04	
32.	Занятие 11. Учебная игра с заданиями по технике.	-	2	29.04	
33.	Занятие 12. Контрольная игра с заданиями по тактике, разбор игры.	-	2	06.05	
34.	Занятие 13. Товарищеская встреча (турнир) по правилам волейбола.	-	2	13.05	
Раздел № 4 – Оценка уровня освоения программы					
Тема 8. Контрольные нормативы		-	4		
35.	Занятие 1. Итоговый контроль: контрольные испытания физической подготовленности, опрос по правилам игры.	-	2	20.05	
36.	Занятие 2. Итоговый контроль: контрольные испытания технической подготовленности, контрольная игра.	-	2	27.05	
Итого за II полугодие: 20 занятий, 40 часов					
Итого: 36 занятий, 72 часа (теория 2, практика 70)					

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, физической культуре и спорту, культуры командного взаимодействия и 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, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать коллективизм, взаимовыручку, ответственность перед командой, уважение к сопернику и судье (принципы честной игры);
- воспитывать патриотизм, уважение к памяти защитников Отечества через спортивные мероприятия к памятным датам;
- вовлекать обучающихся и членов их семей 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 и помощь в организации соревнований, семейные турниры, поручения, поощрение, личный пример педагога.

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

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Направление	Сроки
1	Вводная беседа «Волейбол в России: история и традиции», инструктаж по охране труда	ЗОЖ, духовно-нравственное	сентябрь
2	Участие во Всероссийском дне бега «Кросс нации» / Дне здоровья колледжа	физическое	сентябрь
3	Внутренний турнир по волейболу ко Дню народного единства	патриотическое	ноябрь
4	Новогодний турнир (товарищеская встреча с командой сотрудников и студентов колледжа)	физическое, 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	Смешанный турнир к Международному женскому	духовно-нравственное,	март

	дню / семейный турнир, открытое занятие	ЗОЖ	
8	Участие в районных соревнованиях по волейболу среди любительских команд, судейство	физическое, трудовое	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, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения (заданная программа движений, дозирование нагрузки и отдыха); метод круговой тренировки (при общей и специальной физической подготовке); игровой метод (подготовительные и учебные игры); соревновательный метод (контрольные игры, турниры); словесные методы (объяснение, беседа, указания, разбор игры), наглядные методы (показ педагога, видеоматериалы), практические методы (упражнения с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение, игровые задания).

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

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь, объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу,

служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. Подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. Подача на выходящего игрока задней линии. 4. Подача «вразрез». 5. Подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. Подача на нападающего у сетки.

8. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.

- Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая

передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

- То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

Дидактические средства и электронные образовательные ресурсы: схемы расстановки и тактических взаимодействий; карточки заданий для игры по технике и тактике; видеоматериалы о технике игры и видеозаписи матчей (сайт Всероссийской федерации волейбола); бланки контрольных испытаний и протоколы контрольных игр.

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. 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.
4. 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>.
5. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. - Минск : БГУФК, 2022. - 379 с.
6. 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. 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.
4. 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: 08.10.2026).
2. Международная федерация волейбола (FIVB) : официальный сайт. - URL: <https://www.fivb.com> (дата обращения: 08.10.2026).

Оценочные материалы

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

- входной контроль (сентябрь, первое занятие) - контрольные испытания физической и технической подготовленности для определения исходного уровня (Приложение № 1);
- текущий контроль - педагогическое наблюдение за техникой и тактикой на каждом занятии, опрос по правилам игры;

- промежуточный контроль: в декабре - контрольные испытания технической подготовленности (Приложение № 1), в феврале - контрольная игра с заданиями по тактике (Приложение № 3);

- итоговый контроль (май) - контрольные испытания физической и технической подготовленности (Приложение № 1), опрос по правилам игры (Приложение № 2), контрольная игра (Приложение № 3).

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

Итоговая оценка уровня освоения программы: за каждое контрольное испытание (Приложение № 1) и каждый критерий контрольной игры (Приложение № 3) выставляется 1 балл (низкий уровень), 2 балла (средний) или 3 балла (высокий). Максимум - 36 баллов. Уровень освоения: 29-36 баллов (80 % и более) - высокий, 18-28 баллов (50-79 %) - средний, менее 18 баллов - низкий. Опрос по правилам игры (Приложение № 2) учитывается как зачёт (не менее 7 правильных ответов).

Контрольные испытания для входного, промежуточного и итогового контроля

№	Контрольное испытание	Пол	Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)
Физическая подготовленность					
1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см	муж.	менее 35	35-49	50 и более
		жен.	менее 25	25-34	35 и более
2.	Челночный бег 9-3-6-3-9 м, с	муж.	более 8,5	7,6-8,5	7,5 и менее
		жен.	более 9,5	8,6-9,5	8,5 и менее
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	муж.	менее 190	190-219	220 и более
		жен.	менее 150	150-179	180 и более
Техническая подготовленность					
4.	Передача мяча двумя руками сверху над собой без потери мяча, раз	муж.	менее 10	10-19	20 и более
		жен.	менее 8	8-14	15 и более
5.	Приём мяча снизу двумя руками над собой без потери мяча, раз	муж.	менее 8	8-14	15 и более
		жен.	менее 6	6-11	12 и более
6.	Подача в пределы площадки из 10 попыток (мужчины - верхняя, женщины - любая), раз	муж., жен.	менее 5	5-7	8 и более
7.	Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3 из 10 попыток (попадание в площадку), раз	муж., жен.	менее 4	4-6	7 и более

Входной контроль - испытания 1-7 (определение исходного уровня), промежуточный контроль (декабрь) - испытания 4-7, итоговый контроль (май) - испытания 1-7. Нормативы рекомендуемые, педагог может уточнять их с учётом возраста и 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» (зачёт), менее 7 баллов - незачёт.

1. Сколько игроков одной команды одновременно находятся на площадке?
А. 5
Б. 7
В. 6
Г. 8
2. До скольких очков играется партия (кроме решающей)?
А. 21
Б. 25 (с разницей не менее 2 очков)
В. 15
Г. 30
3. До скольких очков играется решающая (пятая) партия?
А. 15 (с разницей не менее 2 очков)
Б. 21
В. 25
Г. 11
4. Сколько касаний мяча может сделать команда на своей стороне (не считая касания блоком)?
А. 2
Б. 4
В. не ограничено
Г. 3
5. Высота сетки для мужских команд:
А. 2,24 м
Б. 2,35 м
В. 2,43 м
Г. 2,50 м
6. Высота сетки для женских команд:
А. 2,15 м
Б. 2,24 м
В. 2,30 м
Г. 2,43 м
7. Размер волейбольной площадки:
А. 18 x 9 м
Б. 20 x 10 м
В. 16 x 8 м
Г. 18 x 12 м
8. Сколько секунд даётся подающему на выполнение подачи после свистка судьи?
А. 5
Б. 10
В. 3
Г. 8
9. Считается ли касание блоком касанием команды?
А. да
Б. только второе касание
В. нет
Г. только в решающей партии

10. Как называется игрок, специализирующийся на приёме и защите, которому запрещено подавать и атаковать выше верхнего края сетки?

А. связующий

Б. либеро

В. диагональный

Г. центральный блокирующий

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

Критерии оценки контрольной игры (промежуточный и итоговый контроль)

№	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, отдельные ошибки	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, использует комбинации
3.	Взаимодействие в защите (блок, страховка)	не участвует в страховке и блоке	участвует, допускает ошибки	согласованно блокирует и страхует, руководит партнёрами
4.	Применение изученных технических приёмов в игре	частые технические ошибки, теряет мяч	приёмы выполняет с отдельными ошибками	уверенно и разнообразно применяет приёмы
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 контрольной игры.