

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом
«31» августа 2026 г.
Протокол № 127

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 53-о от 28 августа 2026 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»

Никитин Виктор
Анатольевич

Подписано: Никитин Виктор
Анатольевич
DN: cn=Никитин Виктор Анатольевич,
c=RU, o=СПб МТА им.адмирала Д.Н.
Сенявина, ou=Администрация,
email=sait@spbmtc.com
Дата: 2026.10.15 09:09:29 +03'00'

В.А. Никитин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ВОЛЕЙБОЛ-2

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:
Кияткина Мария Михайловна,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16); Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 № 1676-р; Устава Санкт-Петербургского государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»; Лицензии на образовательную деятельность и др. локальных актов учреждения.

В соответствии с распоряжением РФ от 29 мая 2015г № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» в дополнительной общеразвивающей программе максимально использован воспитательный потенциал

учебных занятий и мероприятий. В программе также большое внимание уделяется подготовке каждого обучающегося к общественной жизни и последующей трудовой деятельности. Большое значение придаётся гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся.

Основные характеристики ДОП:

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа позволяет совершенствовать значимые качества и умения, необходимые при изучении основ физической культуры и спорта, а также раздел «Волейбол-2» и получения положительного социального опыта.

Адресат программы: в реализации программы «Волейбол-2» принимают участие юноши в возрасте 16 - 20 лет. Наличие базовых знаний по предмету «Волейбол-2», специальной физической подготовки в данной предметной области не требуются.

Актуальность ДОП и педагогическая целесообразность программы заключаются в реализации физического воспитания детей и подростков на основе знаний о физической культуре и игре «Волейбол-2», также самостоятельно приобретаемых в процессе выполнения данной программы.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она построена на широком использовании методик, связанных с включением в каждую тему разнообразных зрелищно-игровых и практических приемов, способствующих систематическому формированию и поддержанию у обучающихся подросткового возраста мотивации к выбору профессии.

Программа «Волейбол-2» дает возможность не только укрепить здоровье обучающихся, но и воспитать волю к победе и умение преодолевать трудности, позволяет совершенствовать навыки подростка взаимодействию в команде.

Также реализация программы позволяет совершенствовать профессионально значимые качества и умения, необходимые для обучающегося, получить положительный социальный опыт, оказать помощь в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании участников.

Педагогическая целесообразность ДОП состоит в том, что направлена на совершенствование и дальнейшее развитие определенных навыков, на достижения оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Занятия способствуют решению социально - культурных и психологических задач. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье и дисциплинируют.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебного тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

Уровень освоения программы - базовый.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы - 216 учебных часов. Занятия проходят по 6 учебных часов в неделю.

Цель программы: Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол-2» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; совершенствование личностных качеств; совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. Совершенствование навыков игры в волейбол.

Задачи:

обучающие:

- совершенствование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение углубленных знаний, умений, навыков в области физической культуры и волейбола;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- совершенствование этапа спортивной подготовки в волейболе;
- совершенствование техники и тактики игры в волейбол.

развивающие:

- развитие потребности к здоровому образу жизни;
- совершенствование наглядно-образной памяти, логического, образного и пространственного мышления, воображения, внимания;
- развитие способности к самостоятельной работе и принятию решений;
- создание условий для развития личности каждого, путем раскрытия его способностей;
- совершенствование и развитие лидерские качества;
- развитие умения работать в команде, оценивать собственные поступки и поведение окружающих;
- совершенствование способности укреплять, сохранять и восстанавливать свое здоровье: духовное, интеллектуальное, физическое;
- содействие развитию коммуникативных способностей.
- Совершенствование физических способностей волейболиста (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

воспитательные:

- воспитание терпения, наблюдательности, умения доводить работу до конца;
- совершенствование умения работать в команде;
- формирование отношения к культуре как к важнейшему условию свободного и разностороннего развития собственной личности;
- выработка прочной и устойчивой потребности в общении, работе в команде для поиска нравственной опоры и духовно-ценностных ориентиров;
- воспитание умения отличать истинные ценности от подделок и суррогатов массовой культуры;

- углубленное изучение культуры здорового образа жизни, потребности в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.
- совершенствование моральных и волевых качеств волейболиста, совершенствование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Планируемые результаты:

личностные:

- углубление и совершенствование мотива для реализации потребности в социально значимой деятельности;
- совершенствование навыков взаимопонимания, сотрудничества, позитивного взаимодействия, ответственности за свои поступки;
- воспитание российской гражданской идентичности: уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа страны, а также к истории России, языку и культуре;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, ориентироваться в разнообразии решений задач;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции и ценностям;
- формирование способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование умения адекватно принимать оценку преподавателей и сверстников;
- совершенствование умения планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль, проявлять инициативу при поиске способа решения поставленных задач;
- формирование и совершенствование адаптивного типа взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- углубление знаний о здоровом образе жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные:

- совершенствование умений самостоятельно планировать пути достижения целей, а также умения ориентироваться в неожиданных ситуациях;
- совершенствование умений соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- совершенствование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- совершенствование умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения;
- совершенствование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и интересов членов команды;
- дальнейшее развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

предметные:

- совершенствование знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- совершенствование знаний о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- совершенствование знаний о гигиенических требованиях к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- совершенствование знаний о правилах и способах планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- совершенствование знаний о основах и методиках обучения тренировки по волейболу.
- совершенствование знаний о правилах игры;
- совершенствование знаний о технике и тактике игры в волейбол;
- совершенствование знаний о методике судейства;

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп. Для зачисления в группу учитывается физическое здоровье. Каждый обучающийся, перед зачислением в объединение, должен предоставить справку о состоянии здоровья и об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой спортом. В течение учебного года в существующую группу могут быть зачислены обучающиеся по итогам входного контроля.

Форма организации и проведения занятий. Обучение проводится всем составом объединения и самостоятельного изучения рекомендуемого материала, практических занятий, просмотра презентаций, видеосюжетов, а также в форме посещения экскурсий, в том числе виртуальных. Ведется фронтальная и групповая работа на занятиях.

Программа ориентирована на разновозрастные группы юношей от 16 до 20 лет. Обучающиеся набираются по их желанию. Количество подростков в группе не более 12 человек. Занятия в группе проходят 2 раза в неделю по 3 учебных часа.

Материально-техническое обеспечение программы. Теоретические занятия предполагается проводить на базе спортивного зала, в котором будут проходить занятия. В целях организации образовательного процесса используются информационно-коммуникационные технологии и технические средства обучения, помогающие обеспечить обучающихся учебной информацией, а также способствовать наиболее лучшему усвоению программного материала. При подготовке к занятиям по данной дисциплине используются: спортзал, сетка, волейбольные мячи.

Реализация программы предполагает наличие спортивных залов с размерами 24/12 м. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, волейбольные мячи, а также набивные мячи, скакалки, г/скамейки, резиновые амортизаторы.

В ходе реализации программы предполагается участие обучающихся в районных и городских соревнованиях, в связи с этим возможна корректировка планов учебных занятий.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных способностей обучающихся, к освоению учебного материала.

Кадровое обеспечение программы.

Основным работником является педагог дополнительного образования со средне-специальным и/или высшим образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Вводное занятие. Теоретические сведения-39					
1.	Тема 1. Правила по технике безопасности на занятиях спортивными играми	9	9	-	Входной контроль. Беседа. Опрос.
2.	Тема 2. История волейбола	9	9	-	Беседа, викторина.
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни	9	9	-	Опрос, Текущий контроль.
4.	Тема 4. Основы спортивной деятельности	12	12	-	Опрос, самостоятельная работа. Индивидуальны й расчет потребления калорий.
Раздел II. Техника игры в волейбол - 54					
5.	Тема 5. Стойка. Техника перемещения	9	-	9	Опрос
6.	Тема 6. Передача мяча сверху	9	-	9	Опрос, предварительны й контроль, текущий контроль.
7.	Тема 7. Передача мяча снизу	9	-	9	Опрос, предварительны й контроль, текущий контроль.
8.	Тема 8. Подача	9	-	9	Опрос, предварительны й контроль, текущий контроль.
9.	Тема 9. Атакующие действия	9	-	9	Опрос, предварительны й контроль, текущий контроль.

10	Тема 10. Блокирование	9	-	9	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль.
Раздел III Тактика игры в волейбол -54					
11.	Тема 11. Индивидуальные тактические действия в защите	12	3	9	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль.
12.	Тема 12. Групповые тактические действия в защите	12	3	9	Опрос, текущий контроль, соревнование
13.	Тема 13. Индивидуальные тактические действия в нападении	15	3	12	Опрос, текущий контроль.
14.	Тема 14. Групповые тактические действия в нападении	15	3	12	Опрос, текущий контроль.
Раздел IV. Общая и специальная физическая подготовка - 24					
15.	Тема 15. Общая физическая подготовка	12	-	12	Периодический, контроль, предварительный контроль.
16.	Тема 16. Специальная физическая подготовка	12	-	12	Периодический, контроль, предварительный контроль,
Раздел V. Игровая подготовка и психологическая подготовка-45					
17.	Тема 17. Учебная игра	12	-	12	Периодический, контроль.
18.	Тема 18. Разучивание комбинаций	3	3	-	Опрос, текущий контроль.
19.	Тема 19. Способы регуляции психического состояния	12	12	-	Опрос, текущий контроль.
20.	Тема 20. Упражнения на расслабление, достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	9	-	9	Опрос, текущий контроль.
21.	Тема 21. Контроль психического	9	-	9	Опрос, текущий

	состояния во время тренировок и соревнований				контроль.
	Итого	216	66	150	

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 53-о от «28» августа 2026 г.

Директор СПб ГАПОУ

«Морская техническая академия
имени адмирала Д.Н. Сенявина»

_____ В.А. Никитин

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол-2»
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
2 год, 1 группа	01.09.26	30.06.27	36	72	216	по 6 часов в неделю

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом
«31» августа 2026 г.
Протокол № 127

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 53-о от 28 августа 2026 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»
_____ В.А. Никитин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОП

ВОЛЕЙБОЛ-2

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:
Кияткина Мария Михайловна,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Вводное занятие.

Тема 1. Правила по технике безопасности на занятиях спортивными играми.

Теория. Проведение инструктажей: правилам безопасного поведения в учреждении, кабинетах, спортзале, по пожарной безопасности, по правилам дорожно-транспортной безопасности, по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды, по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах. Правила по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Выборы капитана команды.

Тема 2. История волейбола.

Теория. Тенденции современного волейбола. Результаты Олимпийских игр. Развитие волейбола в России. Выдающиеся волейболисты. Современное оборудование.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Теория. Основы здорового образа жизни. Знания, умения и навыки гигиены. Режим дня, основы закаливания организма.

Тема 4. Основы спортивной деятельности.

Теория. Значение занятий физической культурой и спортом. Основы спортивного питания. Физические качества человека и их развитие.

Раздел II. Техника игры в волейбол

Тема 5. Стойка. Техника перемещения.

Практика. Стойка волейболиста. Перемещение в низкой, средней и высокой стойке. Перемещения по площадке. Выбор позиции.

Тема 6. Передача мяча сверху.

Практика. Обучение отдельным элементам техники передачи мяча двумя руками сверху. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху в целом и его совершенствование. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.

Тема 7. Передача мяча снизу.

Практика. Обучение отдельным элементам техники передачи мяча двумя руками снизу. Обучение техники передачи мяча двумя руками снизу в целом и его совершенствование. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.

Тема 8. Подача.

Практика. Виды подач в волейболе. Нижняя прямая, нижняя боковая подачи. Верхняя прямая подача в волейболе (планирующая и укороченная). Верхняя прямая подача в волейболе по зонам на точность. Подача в прыжке (силовая подача). Совершенствование подачи мяча различными способами.

Тема 9. Атакующие действия.

Практика. Изучение прямого нападающего удара (удар по мячу в стенку, разбег толчок). Изучение прямого нападающего удара (разбег, толчок, прыжок, удар по мячу) по набивному мячу, тренажеру. Атакующие действия с собственного подбрасывания. Атакующие действия с передачи партнера из зоны 2 и 4-е. Атакующие действия с передачи в зоне 3-е (первым темпом). Атакующие действия с задней линии. Совершенствование прямого нападающего удара с различных передач.

Тема 10. Блокирование.

Практика. Изучение одиночного блокирования. Одиночное блокирование при прямом нападающем ударе из зоны 2-а и 4-е. Одиночное блокирование при игре первым темпом. Изучение группового блокирования. Групповое блокирование при прямом нападающем ударе из зоны 2-а и 4-е. Групповое блокирование при атаке из 3-ей зоны. Групповое и

одиночное блокирование при атаке с задней линии. Совершенствование игры на блоке при комбинационной игре соперника.

Раздел III. Тактика игры в волейбол.

Тема 11. Индивидуальные тактические действия в защите.

Практика: Совершенствование игры в защите в парах. Совершенствование игры в защите в парах через сетку. Совершенствование игры в защите при работе в малых группах.

Тема 12. Групповые тактические действия в защите.

Практика. Виды страховок в волейболе. Изучение страховки углом вперед. Совершенствование игры страховкой углом вперед. Изучение страховки углом назад. Совершенствование игры страховкой углом назад. Изучение страховке свободным нападающим. Совершенствование игры страховкой свободным нападающим.

Тема 13. Индивидуальные тактические действия в нападении.

Практика. Совершенствование игры в нападении в парах. Совершенствование игры в нападении в парах через сетку. Совершенствование игры в нападении при работе в малых группах (атака по линии и по ходу).

Тема 14. Групповые тактические действия в нападении.

Практика. Виды комбинаций в волейболе. Атака первым темпом (взлёт, зона, убегание за спину). Изучение комбинаций (ошибка, эшелон, волна, четверка). Изучение комбинации крест, обратный крест). Совершенствование комбинаций в учебной игре.

Раздел IV. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 15. Общая физическая подготовка.

Практика. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Развитие ловкости, гибкости.

Тема 16. Специальная физическая подготовка.

Практика. Развитие специальной выносливости и силы. Развитие прыгучести, и скоростно-силовых качеств. Развитие специальной ловкости.

Раздел V. Игровая подготовка и психологическая подготовка

Тема 17. Учебная игра.

Практика. Учебная игра малыми группами (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра 6х6 с заданием Учебная игра, приближенная к соревнованиям.

Тема 18. Разучивание комбинаций.

Теория. Изучение комбинаций (ошибка, эшелон, волна, четверка). Изучение комбинации крест, обратный крест). Изучение игровых схем.

Тема 19. Способы регуляции психического состояния.

Теория. Формирование перспективной цели, спортивного интереса, заинтересованности, дисциплины.

Тема 20. Упражнения на расслабление, достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

Теория. Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы.

Тема 21. Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований.

Теория. Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

Освоение способов самоконтроля.

Приемы измерения пульса, ЧСС (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Кол- во часов		
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Тема 1. Правила по технике безопасности на занятиях спортивными играми	9		
2.	Тема 2. История волейбола	9		
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни	9		
4.	Тема 4. Основы спортивной деятельности	12		
5.	Тема 5. Стойка. Техника перемещения	9		
6.	Тема 6. Передача мяча сверху	9		
7.	Тема 7. Передача мяча снизу	9		
8.	Тема 8. Подача	9		
9.	Тема 9. Атакующие действия	9		
10.	Тема 10. Блокирование	9		
11.	Тема 11. Индивидуальные тактические действия в защите	12		
12.	Тема 12. Групповые тактические действия в защите	12		
13.	Тема 13. Индивидуальные тактические действия в нападении	15		
14.	Тема 14. Групповые тактические действия в нападении	15		
15.	Тема 15. Общая физическая подготовка	12		
16.	Тема 16. Специальная физическая подготовка	12		
17.	Тема 17. Учебная игра	12		
18.	Тема 18. Разучивание комбинаций	9		
19.	Тема 19. Способы регуляции психического состояния	12		
20.	Тема 20. Упражнения на расслабление, достижение ОБС. Аутогенная тренировка	9		
21.	Тема 21. Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований	9		
	Итого:	216		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Раздел программы. Тема.	Форма и технологии проведения занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактические материал, техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Раздел I. Вводное занятие. Теоретические сведения.					
1.	Тема 1. Правила по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций.	Дидактический материал: тематические электронные презентации: и т.д. Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Входной контроль. Беседа. Опрос.
2.	Тема 2. История волейбола.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций; практический: викторина	Дидактический материал: тематические электронные презентации: «История развития волейбола»; Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Беседа, викторина.
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций.	Дидактический материал: тематические электронные презентации: «Основы здорового образа жизни. Знания, умения и навыки гигиены.». «Режим дня, основы закаливания организма». Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Опрос, Текущий контроль.
4	Тема 4. Основы спортивной деятельности.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций.	Дидактический материал: тематические электронные презентации: «Значение занятий физической культурой и спортом». «Основы спортивного питания»	Опрос, самостоятель ная работа. Индивидуаль ный расчет потребления калорий.

				Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	
Раздел II. Техника игры в волейбол					
5.	Тема 5. Стойка. Техника перемещения.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация фильмов. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: тематическая электронная презентации. Техническое оснащение , проектор, компьютер.	Опрос
6.	Тема 6. Передача мяча сверху.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, предваритель ный контроль, текущий контроль.
7.	Тема7. Передача мяча снизу.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, предваритель ный контроль, текущий контроль.
8.	Тема8. Подача.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, предварите льный контроль, текущий контроль.
9.	Тема9. Атакующие действия.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, предваритель ный контроль, текущий контроль.
10.	Тема10. Блокирование.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос. Поточный, попеременный,	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер.	Опрос, предваритель ный контроль, текущий контроль.

			повторный.		
Раздел III. Тактика игры в волейбол.					
11.	Тема 11. Индивидуальные тактические действия в защите.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска.	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль.
12.	Тема 12. Групповые тактические действия в защите.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска.	Опрос, текущий контроль, соревнования.
13.	Тема 13. Индивидуальные тактические действия в нападении.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска.	Опрос, текущий контроль.
14.	Тема 14. Групповые тактические действия в нападении.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска.	Опрос, текущий контроль.
Раздел IV Общая и специальная физическая подготовка.					
15.	Тема 15. Общая физическая подготовка.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска	Периодический, контроль, предварительный контроль.
16.	Тема 16. Специальная физическая подготовка.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска	Периодический, контроль, предварительный контроль,

Раздел V. Игровая подготовка и психологическая подготовка.					
17.	Тема 17. Учебная игра.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; Соревновательный, игровой.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска	Периодический, контроль.
18.	Тема 18. Разучивание комбинаций.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; Соревновательный, игровой.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска	Опрос, текущий контроль.
19.	Тема 19. Способы регуляции психического состояния.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций; практический: викторина	Дидактический материал: тематическая электронная презентации. Техническое оснащение, проектор, компьютер.	Опрос, текущий контроль.
20.	Тема 20. Упражнения на расслабление, достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций; практический: викторина	Дидактический материал: тематическая электронная презентации. Техническое оснащение, проектор, компьютер.	Опрос, текущий контроль.
21.	Тема 21. Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций; практический: викторина	Дидактический материал: тематическая электронная презентации. Техническое оснащение, проектор, компьютер.	Опрос, текущий контроль.

Список использованной и рекомендованной литературы

Списки литературы	
Список литературы для педагога.	1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 709 с. 2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 510 с. 3. Волейбол. - М.: АСТ, 2021. - 270 с. 4. Волейбол. - М.: Дивизион, 2022. - 360 с. 5. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 983 с. 6. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2021. - 666 с. 7. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2019. - 286 с. 8. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 961 с. 9. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2022. - 915 с. 10. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2020. - 189 с. 11. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2019. - 271 с. 12. Кунянский, В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2022. - 176 с. 13. Кунянский, В.А. Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. - М.: СпортАкадемПресс, 2020. - 596 с. 14. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2019. - 565 с. 15. Рассел, Джесси Волейбол на летних Азиатских играх 1994 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2019. - 711 с. 16. Рассел, Джесси Волейбол на летних Олимпийских играх 1984 (квалификация) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2021. - 732 с. 17. Рассел, Джесси Волейбол на летних Олимпийских играх 2000 (квалификация) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2018. - 493 с. 18. Рассел, Джесси Всемирный Кубок чемпионов по волейболу среди женщин 2009 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2022. - 260 с. 19. Стибиц, Ф. Волейбол / Ф. Стибиц. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 569 с. 20. Эдельман, А. С. Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2019. - 226 с.

Список литературы для детей и родителей.	1. Клещев Ю.Н., А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1990 г. 2.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2000 г.
Справочная литература.	1.Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение» 2008. 2.Железняк Ю.Д. , Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2009 г. 3.Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2000 г. 4.Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год. 5.Найминова Э.. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
Список сайтов.	https://fizkulturana5.ru/ Сайт для учителей «Физкультура на 5» https://www.fizkult-ura.ru/ Сайт «Физкультура»
Педагогические методики и технологии.	Примерные формы: Традиционное занятие – (теоретический материал, практические задания). Экскурсия – (посещение музеев, выставок; виртуальные экскурсии). Игровой – (включение в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил). Тематическая викторина. Соревнование – (в группе, между группами и клубами). Методы, в основе которых лежит способ организации занятия: Словесные (устное изложение); Наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение и т.д.); Практические (выполнение игрового действия, повторение комбинаций). Методы проверки результативности: • Текущая проверка выполнения заданий; • Самостоятельная работа; • Фронтальный опрос и тестирование по О.Ф.П и С.Ф.П • Педагогические технологии: • Технология проблемного обучения (ставятся проблемные задачи

	и проблемные ситуации, которые придают обучению поисковый, исследовательский и интерактивный характер; чаще всего используется при объяснении новой темы; преодолевая посильные трудности, обучающиеся испытывают постоянную потребность в овладении новыми знаниями, новыми способами поисковой деятельности, оттачивает действия, умения и навыки. • Здоровьесберегающие технологии, когда занятие строится в соответствии с динамикой внимания обучающихся, учитывается время для каждого задания, чередуются виды работ, проводятся подвижные игровые упражнения и задания; на занятиях при изучении темы ставится цель сохранения жизни и здоровья. • Обучение в сотрудничестве, когда групповая работа предполагает распределить между участниками программы их обязанностей, определить главного в группе, он должен уметь организовать работу, направлять ее в нужное русло; в группе учатся работать вместе ради одного результата, сотрудничать, принимать и учитывать мнение собеседника, аргументировать и доказывать свою точку зрения, конструктивно решать конфликты. • Игровые технологии позволяют осуществлять дифференцированный подход, вовлекать каждого в работу; проверить, расширить и обобщить знания и умения, дать представление и сообщить новые сведения; по игровой методике: сюжетные, ролевые, деловые, имитационные и др. • Информационные технологии - использование компьютерных презентаций и видеоматериалов, позволяющих наглядно передать информацию. Перечень методических материалов по индивидуальному сопровождению достижения личных результатов обучающихся: 1 рисуночные тесты, плакаты, схемы; 2 кроссворды, логические задания; 3 кейсы.
Дидактические материалы.	Электронные образовательные ресурсы: Презентации и фильмы по темам уроков. Тематические папки: 1. игровые задания, схемы комбинаций и игровые схемы. 2. тесты (по ОФП и СФП); Материально-техническое обеспечение программы: наглядные пособия: видеофильмы, презентации, схемы, канцелярские принадлежности, пособия, специализированно оборудованный кабинет: компьютер, экран, проектор, тактическая доска, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, экспандеры, акробатические маты, арабские мячи.

Отделение дополнительного образования

АНКЕТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ
для обучающихся в системе дополнительного образования

Уважаемый учащийся, прошу Вас ответить на следующие вопросы:

ФИО _____

ДОП _____

—

1. Сколько Вам полных лет? _____

2. Занимались ли вы спортом (ходили в секцию) ранее?

Да Нет

Если да, то на каком уровне?

- СШОР

- играл в школе

- играл во дворе

-

другое

—

3. Что послужило причиной выбора данной секции?

4. Обучаясь по программам дополнительного образования в СПБМТА, Вы хотите:

- обучиться технике выполнения волейбольных элементов;

- выступать на соревнованиях;

- укрепить здоровье;

- улучшить физическую форму и подготовку;

- найти новых друзей;

- приятно и с пользой проводить досуг;

-

другое

5. Либеро – это...

6. Сколько игроков во время игры в волейбол могут находиться на площадке? _____

7. Высота мужской сетки _____

8. Высота женской сетки _____

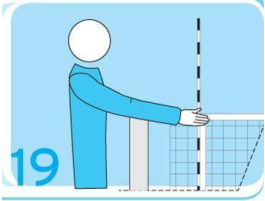
9. Размер игрового поля (2 площадки) _____

10. Какие игровые позиции игроков в волейболе вы знаете? _____

11. Сколько секунд дается для выполнения подачи? _____

12. Сколько перерывов можно взять в одной длинной партии? _____

13. Что означают жесты судьи?

А.  _____

Б.  _____

В.  _____

Г.  _____

Спасибо за сотрудничество!

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По общей физической подготовке:

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовки		
		продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине	17	12	6

По технической подготовке:

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
6. из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
7. из зоны 3 в зоны 4 и 5;
8. из зоны 2 в зоны 1 и 2.
5. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.