

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

«28» августа 2025 г.

Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.

Директор СПб ГАПОУ

«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»

В.А. Никитин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ВОЛЕЙБОЛ

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:

Руссман Мария Павловна,

педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2025 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 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 Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 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 сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном

отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Адресат программы: в реализации программы «Волейбол» принимают участие девушки в возрасте 16 - 20 лет.

Актуальность ДОП состоит в том, что в ходе ее реализации, обучение даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания обучающихся, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Отличительные особенности:

- программа позволяет педагогически правильно воздействовать на личность занимающегося и его физическое воспитание;
- воспитание во время занятий осуществляется различными способами;
- обучение идет «от простого - к сложному»;
- занимающиеся получают знания гигиенических требований;
- связь педагога с врачом школы (допуск к занятиям только при разрешении врача).

Педагогическая целесообразность ДОП состоит в том, что она обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, создаёт благоприятные условия для разностороннего развития личности, выработки высоких нравственных качеств, психологической устойчивости. Волейбол является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями.

Дополнительные внеурочные занятия по волейболу характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Игра волейбол служит методом совершенствования уже освоенных двигательных навыков и воспитания физических качеств. Занимающийся действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения.

Данная программа будет интересна обучающимся, поскольку в ходе её реализации избегается однообразие и монотонность, что повышает интерес к занятиям волейболом.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы - 144 учебных часа. Занятия проходят по 4 учебных часа в неделю.

Цель программы:

Укрепление здоровья и организация свободного времени, привитие интереса к занятиям физической культурой.

Задачи:

обучающие:

- формирование представления о правилах оздоровления организма и способах улучшения самочувствия;
- передача необходимых дополнительных знаний и умений в области физической культуры и спорта, а именно командной игры - волейбол;
- обучение девушек техническим и тактическим приёмам волейбола;
- обучение тому, как правильно контролировать и регулировать свою физическую нагрузку.

развивающие:

- формирование спортивных двигательных умений и навыков;

- оптимальное развитие физических качеств;
- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции.

воспитательные:

- воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой;
- формирование отношения к физической 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 чувства коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированности, целеустремленности, воли, умения работать в коллективе, уважения к сопернику.
- формирование культуры здорового образа жизни, потребности в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты:

личностные:

- формирование мотива для реализации потребности в социально значимой деятельности;
- формирование навыков взаимопонимания, сотрудничества, позитивного взаимодействия, ответственности за свои поступки;
- 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;
- формирование умения планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль, проявлять инициативу при поиске способа решения поставленных задач;
- формирование адаптивного типа взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- привитие здорового образа жизни;

метапредметные:

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

предметные:

- формирование знаний, умений и навыков выполнения основных элементов;
- формирование навыков выполнения основных элементов по заданию;
- формирование знаний об организации игры, правилах, расстановки, знакомство с терминологией;
- формирование умения разрабатывать и проводить самостоятельные тренировки по развитию физических способностей для укрепления здоровья;
- формировать знания о правильном оказании доврачебной помощи.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная, групповая. Программа может быть частично реализована в дистанционном формате.

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 волейболом. В течение учебного года в существующую группу могут быть зачислены обучающиеся по итогам входного контроля.

Форма организации и проведения занятий. По программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, сдача контрольных упражнений, зачёты. Наиболее распространенными формами работы с учащимися при реализации данной программы являются обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Программа ориентирована на девушек от 16 до 20 лет. Обучающиеся набираются по их желанию. Количество девушек в группе не более 15 человек. Занятия в группе проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Материально-техническое обеспечение программы. Практические и теоретические занятия будут проходить в спортивном зале.

В целях организации занятий будет использоваться следующий спортивный инвентарь:

- мячи;
- набивные мячи;
- теннисные мячи;
- координационная лестница;
- тренажер – резинка.

В ходе реализации программы предполагается участие обучающихся в районных, 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	Практик а	
Раздел I. Вводное занятие.					

1.	Тема 1. История возникновения и развития волейбола.	2	2	-	Беседа, опрос
2.	Тема 2. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	2	2	-	Беседа, опрос
3.	Тема 3. Правила безопасности при занятиях волейболом.	2	2	-	Входной контроль, беседа, опрос
4.	Тема 4. Правила игры. Расстановка и смена игроков	8	4	4	Беседа, опрос, самостоятельная работа
Раздел II. Общефизическая подготовка					
5.	Тема 5. Общеразвивающие упражнения. Значение ОФП в подготовке волейболистов	6	2	4	Беседа, предварительный контроль, периодический контроль педагогическое наблюдение
6.	Тема 6. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Значение ОФП в подготовке волейболистов	4	1	3	Предварительный контроль, периодический контроль педагогическое наблюдение
7.	Тема 7. Акробатические упражнения, перекаты и группировки. Значение ОФП в подготовке волейболистов	4	1	3	Предварительный контроль, периодический контроль педагогическое наблюдение
8.	Тема 8. Легкоатлетические упражнения. Значение ОФП в подготовке волейболистов	4	1	3	Предварительный контроль, периодический контроль педагогическое наблюдение
9.	Тема 9. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц ног. Значение ОФП в подготовке волейболистов	4	1	3	Предварительный контроль, периодический контроль педагогическое наблюдение
Раздел III. Специальная физическая подготовка					
10.	Тема 10. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	4	1	3	Беседа, педагогическое наблюдение, предварительный и периодический контроль

11.	Тема 11. Упражнения, направленные на развитие верхнего плечевого пояса. Значение СФП в подготовке волейболистов	4	1	3	Педагогическое наблюдение, предварительный и периодический контроль
12.	Тема 12. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	6	1	5	Педагогическое наблюдение, предварительный и периодический контроль
13.	Тема 13. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	4	1	3	Педагогическое наблюдение, предварительный и периодический контроль
14.	Тема 14. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов	4	1	3	Педагогическое наблюдение, предварительный и периодический контроль
15.	Тема 15. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Значение СФП в подготовке волейболистов	4	1	3	Педагогическое наблюдение, предварительный и периодический контроль
Раздел IV. Техническая подготовка					
16.	Тема 16. Прием и передача мяча. Значение технической подготовки в волейболе	4	1	3	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
17.	Тема 17. Разучивание техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками. Значение технической подготовки в волейболе.	6	1	5	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
18.	Тема 18. Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху. Значение технической подготовки в волейболе.	4	1	3	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
19.	Тема 19. Прием мяча. Значение технической подготовки в волейболе	10	2	8	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
20.	Тема 20. Подача мяча. Значение технической подготовки в волейболе	8	2	6	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
21.	Тема 21. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе	6	2	4	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
22.	Тема 22. Блок. Значение технической подготовки в волейболе	4	1	3	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

Раздел V. Тактическая подготовка					
23.	Тема 23. Тактика нападения. Значение тактической подготовки в волейболе	8	2	6	Беседа, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения (индивидуально)
24.	Тема 24. Тактика защиты. Значение тактической подготовки в волейболе	4	1	3	Беседа, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения (групповые)
Раздел VI. Игровая подготовка					
25.	Тема 25. Основы взаимодействия игроков на поле. Значение игровой подготовки в волейболе	10	4	6	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
26.	Тема 26. Игровые комбинации. Значение игровой подготовки в волейболе	6	2	4	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
Раздел VII. Контрольные и календарные игры					
27.	Тема 27. Двухсторонние, товарищеские, календарные игры.	6	1	5	Педагогическое наблюдение, беседа
28.	Тема 28. Психологическая подготовка.	6	2	4	Беседа, рефлексия, педагогическое наблюдение
	Итого	144	44	100	

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 46-о от «28» августа 2025 г.

Директор СПб ГАПОУ
«Морская техническая академия
имени адмирала Д.Н. Сеньявина»
_____ В.А. Никитин

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
Волейбол
на 2025/2026 уч. год

Год обучения, Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, 1 группа	10.09.25	30.06.26	36	72	144	по 4 часа в неделю

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«28» августа 2025 г.
Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»
_____ В.А. Никитин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОП

ВОЛЕЙБОЛ

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Руссман Мария Павловна,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Вводное занятие.

Тема 1. История возникновения и развития волейбола.

Теория. Происхождение современного волейбола. Разновидности игры. Развитие волейбола в России. Выдающиеся волейболисты. Правила игры в волейбол.

Тема 2. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь.

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола в России. История и пути развития современного волейбола. Спортивный инвентарь, техника безопасности со спортивным инвентарем.

Тема 3. Правила безопасности при занятиях волейболом.

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. Выбор капитана команды. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Тема 4. Правила игры. Расстановка и смены игроков.

Теория. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, форма игрока. Основы судейской терминологии и жестов. Понятие о методике судейства.

Практика. Разучивание зон, пионербол с элементами волейбола.

Раздел II. Общефизическая подготовка

Тема 5. Общеразвивающие упражнения. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Теория. Правила подвижных игр, правила выполнения ОРУ. Техника безопасности на занятиях.

Практика.	Подвижные	игры.	Общеразвивающие
упражнения. Прыжки. Метания. Акробатические		упражнения.	упражнения силовой
подготовки. Упражнения для развития гибкости.			

Тема 6. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Теория. Правила выполнения ОРУ. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Отжимания, бёрпи, работа с экспандером, метание набивного мяча, работа в парах на сопротивление.

Тема 7. Акробатические упражнения, перекаты и группировки. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Теория. Правила выполнения ОРУ. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из

основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема 8. Легкоатлетические упражнения. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Теория. Правила выполнения ОРУ. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Челночный бег, бег с ускорением, повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Бег медленный до 3 минут. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание набивного мяча в стену, в парах.

Тема 9. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц ног. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Теория. Правила выполнения ОРУ. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Упражнения без предметов: приседы, «скалолаз», многоскоки, выпады, статика. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами.

Раздел III. Специальная физическая подготовка

Тема 10. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов.

Теория. Значение понятия «Специальная физическая подготовка». Правила выполнения специальных упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Отжимания, подтягивания, передвижение на руках, работа с резиной, поднятие туловища, присед, выпад, напрыгивания, упражнения на сопротивление.

Тема 11. Упражнения, направленные на развитие верхнего плечевого пояса. Значение СФП в подготовке волейболистов

Теория. Правила выполнения специальных упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа).

Поднимание рук через стороны с сопротивлением, отжимание с отталкиванием, упражнение «тачка», броски набивных мячей, упражнения с экспандерами, резиновыми амортизаторами.

Тема 12. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов.

Теория. Значение понятия быстрота сокращения мышц. Правила выполнения специальных упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями). Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью. Приседания с набивным мячом. Полуприсед и быстрые вставания с подъемом на носки, с отягощением. Выпрыгивание из полуприседа и приседа, с отягощением. Прыжки через скакалку. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте. Прыжки на одной и обеих ногах. Напрыгивания на предметы различной высоты. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

Тема 13. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов.

Теория. Значение понятия «прыгучесть». Правила выполнения специальных упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Приседания с набивным мячом. Полуприсед и быстрые вставания с подъемом на носки, с отягощением. Выпрыгивание из полуприседа и приседа, с отягощением. Прыжки через скакалку. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте. Прыжки на одной и обеих ногах. Напрыгивания на предметы различной высоты. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

Тема 14. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов.

Теория. Значение понятия «специальная ловкость». Правила выполнения специальных упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Одиночные и многократные прыжки с поворотом на 90, 180, 270, 360 градусов. Кувырки впереди назад в разной последовательности, кувырки в сочетании с различными техническими приемами. Прыжки через предметы без поворотов, с поворотами. Передача мяча сверху и снизу после имитации блокирования. Выполнение имитации блока, падения, нападающего удара подряд. Защитные действия с вращением, поворотом.

Тема 15. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Значение СФП в подготовке волейболистов.

Теория. Значение понятия «выносливость». Виды выносливости. Правила выполнения специальных упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Подвижные игры, футбол, баскетбол, перемещения в различных направлениях на время, выполнение технических приемов с максимальной скоростью и интенсивностью. Прыжки на скакалке.

Раздел IV. Техническая подготовка

Тема 16. Прием и передача мяча. Значение технической подготовки в волейболе.

Теория. Виды стоек. Обучение перемещению в стойке волейболиста в различных ситуациях. Правила безопасного выполнения. Поведение игрока при выполнении приема. Правильное положение рук и ног при выполнении передачи.

Практика. Перемещение в стойке с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча индивидуально, в парах на месте, с перемещением.

Тема 17. Разучивание техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками. Значение технической подготовки в волейболе.

Теория. Обучение технике выполнения передачи мяча двумя руками снизу в целом. Правила безопасного выполнения. Поведение игрока при выполнении приема. Правильное положение рук и ног при выполнении приема.

Практика. Выполнение имитации без мяча, подводящие упражнения. Работа в парах, тройках. Обучение отдельным элементам техники передачи мяча двумя руками снизу.

Тема 18. Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху. Значение технической подготовки в волейболе.

Теория. Обучение технике выполнения передачи мяча сверху в целом. Правила безопасного выполнения. Поведение игрока при выполнении приема. Правильное положение рук и ног при выполнении приема.

Практика. Выполнение имитации без мяча, подводящие упражнения. Обучение отдельным элементам техники передачи мяча двумя руками сверху. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху в целом.

Тема 19. Прием мяча. Значение технической подготовки в волейболе.

Теория. Обучение техники выполнения приема мяча. Правила безопасного выполнения. Поведение игрока при выполнении приема. Правильное положение рук и ног при выполнении приема. Выбор места. Определение траектории мяча.

Практика. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Тема 20. Поддача мяча. Значение технической подготовки в волейболе.

Теория. Виды поддачи. Правила выполнения поддачи с точки зрения судейства.

Практика. Обучение нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой поддачи. Обучение планирующей и укороченной поддаче. Выполнение поддачи по зонам на точность. Поддача в прыжке (силовая поддача).

Тема 21. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе.

Теория. Виды ударов. Правила безопасного выполнения.

Практика. Изучение техники выполнения прямого нападающего удара (удар по мячу в стенку, разбег толчок). Изучение техники выполнения 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.

Тема 22. Блок. Значение технической подготовки в волейболе.

Теория. Виды блокирования, правила безопасного выполнения. Выбор места. Своевременное отталкивание и перенос рук, согласно поставленной задаче.

Практика. 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.

Раздел V. Тактическая подготовка

Тема 23. Тактика нападения. Значение тактической подготовки в волейболе.

Теория. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия.

Тактика индивидуальных действий:

Тактика нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Практика. Поддача мяча в указанную зону, между зонами, укороченная поддача, поддача на заднюю линию. Нападающий удар с одним блоком. Блокирующий закрывает линию, ход или ловящий блок. Выполнение обманного удара. Выполнение передачи мяча с блокирующими.

Тема 24. Тактика защиты. Значение тактической подготовки в волейболе.

Теория. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия.

Тактика индивидуальных действий:

Тактика страховки и блокирования.

Практика. Стойки и перемещения. Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме мяча с игроками задней и передней линии. Изучение страховки углом вперед. Изучение страховки углом назад. Изучение страховки свободным нападающим при нападающем и обманном ударе.

Раздел VI. Игровая подготовка

Тема 25. Основы взаимодействия игроков на поле. Значение игровой подготовки в волейболе.

Теория. Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Правила использования нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

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

Тема 26. Игровые комбинации. Значение игровой подготовки в волейболе.

Теория. Виды комбинаций в волейболе. Основы взаимодействия игроков во время комбинации. Жесты.

Практика. Атака первым темпом (взлёт, зона, убежание за спину). Изучение комбинаций (эшелон, волна, крест и т.д.).

Раздел VII. Контрольные и календарные игры

Тема 27. Двухсторонние, товарищеские, календарные игры.

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану.

Тема 28. Психологическая подготовка.

Теория. Способы вхождения в оптимальное боевое состояние (ОБС). Аутотренинг, идеомоторная тренировка.

Практика. Аутотренинг, идеомоторная тренировка. Проведение игр с заведомо сильным соперником, проведение игр с заведомо слабым соперником, игра с гандикапом.

Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов		
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Тема 1. История возникновения и развития волейбола.	2	12.09.25	
2.	Тема 2. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	2	16.09.25	
3.	Тема 3. Правила безопасности при занятиях волейболом.	2	19.09.25	
4.	Тема 4. Правила игры. Расстановка и смена игроков	8	23.09.25 26.09.25 30.09.25 03.10.25	
5.	Тема 5. Общеразвивающие упражнения. Значение ОФП в подготовке волейболистов	6	07.10.25 10.10.25 14.10.25	
6.	Тема 6. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Значение ОФП в подготовке волейболистов	4	17.10.25 21.10.25	

7.	Тема 7. Акробатические упражнения, перекаты и группировки. Значение ОФП в подготовке волейболистов	4	24.10.25 28.10.25	
8.	Тема 8. Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей. Значение ОФП в подготовке волейболистов	4	31.10.25 07.11.25	
9.	Тема 9. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц ног. Значение ОФП в подготовке волейболистов	4	11.11.25 14.11.25	
10.	Тема 10. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	4	18.11.25 21.11.25	
11.	Тема 11. Упражнения, направленные на развитие верхнего плечевого пояса. Значение СФП в подготовке волейболистов	4	19.11.25 21.11.25	
12.	Тема 12. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	6	25.11.25 28.11.25 02.12.25	
13.	Тема 13. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	4	05.12.25 09.12.25	
14.	Тема 14. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов	4	12.12.25 16.12.25	
15.	Тема 15. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Значение СФП в подготовке волейболистов	4	19.12.25 23.12.25	
16.	Тема 16. Прием и передача мяча. Значение технической подготовки в волейболе	4	26.12.25 30.12.25	
17.	Тема 17. Разучивание техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками. Значение технической подготовки в волейболе.	6	13.01.26 16.01.26 20.01.26	
18.	Тема 18. Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху. Значение технической подготовки в волейболе.	4	23.01.26 27.01.26	
19.	Тема 19. Прием мяча. Значение технической подготовки в волейболе	10	30.01.26 03.02.26 06.02.26 10.02.26 13.02.26	
20.	Тема 20. подача мяча. Значение технической подготовки в волейболе	8	17.02.26 20.02.26 24.02.26 27.02.26	
21.	Тема 21. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе	6	03.03.26 06.03.26 10.03.26	

22.	Тема 22. Блок. Значение технической подготовки в волейболе	4	13.03.26 17.03.26	
23.	Тема 23. Тактика нападения. Значение тактической подготовки в волейболе	8	20.03.26 24.03.26 27.03.26 31.03.26	
24.	Тема 24. Тактика защиты. Значение тактической подготовки в волейболе	2	03.04.26 07.04.26	
25.	Тема 25. Основы взаимодействия игроков на поле. Значение игровой подготовки в волейболе	10	10.04.26 14.04.26 17.04.26 21.04.26 24.04.26	
26.	Тема 26. Игровые комбинации. Значение игровой подготовки в волейболе	6	28.04.26 05.05.26 08.05.26	
27.	Тема 27. Двухсторонние, товарищеские, календарные игры.	6	12.05.26 15.05.26 19.05.26	
28.	Тема 28. Психологическая подготовка.	6	22.05.26 26.05.26 29.05.26	
	Итого:	144		

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					
1.	Тема 1. История возникновения и развития волейбола.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций; практический: викторина	Дидактический материал: тематическая электронная презентация: «История развития волейбола»; Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Беседа, викторина.
2.	Тема 2. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций; практический: викторина	Дидактический материал: тематические электронные презентации: «Развитие волейбола в России», «Современный волейбол»; Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Беседа, викторина
3.	Тема 3. Правила безопасности при занятиях волейболом.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа. наглядный: демонстрация фильмов, презентаций.	Дидактический материал: тематическая электронная презентация: «Правила техники безопасности – Rusvolley.ru» Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Входной контроль. Беседа. Опрос.
4.	Тема 4. Правила игры. Расстановка и смена игроков	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций	Дидактический материал: тематические электронные презентации: «Правила волейбола», «Зоны и расстановка в волейболе» Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Беседа, самостоятельная работа. Опрос
Раздел II. Общефизическая подготовка					
5.	Тема 5.	Форма урока:	Словесный: беседа;	Дидактический	Периодичес

	Общеразвивающие упражнения. Значение ОФП в подготовке волейболистов	комбинированная	наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос Поточный, попеременный, повторный.	материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска	кий, контроль, предварительный контроль.
6.	Тема 6. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Значение ОФП в подготовке волейболистов	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.
7.	Тема 7. Акробатические упражнения, перекаты и группировки. Значение ОФП в подготовке волейболистов	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.
8.	Тема 8. Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей. Значение ОФП в подготовке волейболистов	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.
9.	Тема 9. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц ног. Значение ОФП в подготовке волейболистов	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 III. Специальная физическая подготовка					
10.	Тема 10. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	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.
11.	Тема 11.	Форма урока:	Словесный: беседа;	Дидактический	Периодичес

	Упражнения, направленные на развитие верхнего плечевого пояса. Значение СФП в подготовке волейболистов	комбинированная	наглядный: демонстрация фильмов, презентаций, опрос Поточный, попеременный, повторный..	материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска	кий, контроль, предварительный контроль.
12.	Тема 12. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	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.
13.	Тема 13. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	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.
14.	Тема 14. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов	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.
15.	Тема 15. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Значение СФП в подготовке волейболистов	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 IV. Техническая подготовка					
16.	Тема 16. Прием и передача мяча. Значение технической подготовки в	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация фильмов. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: тематическая электронная презентация «Техника выполнения	предварительный контроль, текущий контроль.

	волейболе			передачи», «Техника выполнения приема мяча». Техническое оснащение , проектор, компьютер.	
17.	Тема 17. Разучивание техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками. Значение технической подготовки в волейболе.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация фильмов. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер.	предварительный контроль, текущий контроль.
18.	Тема 18. Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху. Значение технической подготовки в волейболе.	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация фильмов. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер.	предварительный контроль, текущий контроль.
19.	Тема 19. Прием мяча. Значение технической подготовки в волейболе	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация фильмов. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер.	предварительный контроль, текущий контроль.
20.	Тема 20. Подача мяча. Значение технической подготовки в волейболе	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация фильмов. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер.	предварительный контроль, текущий контроль.
21.	Тема 21. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация фильмов. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер.	предварительный контроль, текущий контроль.
22.	Тема 22. Блок. Значение технической подготовки в волейболе	Форма урока: комбинированная	Словесный: рассказ; наглядный: демонстрация фильмов. Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер.	предварительный контроль, текущий контроль.

Раздел V. Тактическая подготовка					
23.	Тема 23. Тактика нападения. Значение тактической подготовки в волейболе	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: тематические электронные презентации: «Тактика игры в волейбол», Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер, тактическая доска.	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль.
24.	Тема 24. Тактика защиты. Значение тактической подготовки в волейболе	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; наглядный: демонстрация фильмов, презентаций Поточный, попеременный, повторный.	Дидактический материал: тематические электронные презентации: «Тактика игры в волейбол», Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер, тактическая доска.	Опрос, предварительный контроль, текущий контроль.
Раздел VI. Игровая подготовка					
25.	Тема 25. Основы взаимодействия игроков на поле. Значение игровой подготовки в волейболе	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; Соревновательный, игровой.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска	Периодический контроль.
26.	Тема 26. Игровые комбинации. Значение игровой подготовки в волейболе	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа; Соревновательный, игровой.	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска	Периодический, контроль.
Раздел VII. Контрольные и календарные игры					
27.	Тема 27. Двухсторонние, товарищеские, календарные игры.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа	Дидактический материал: Волейбольные мячи. Техническое оснащение: компьютер. Тактическая доска	Периодический контроль
28.	Тема 28. Психологическая подготовка.	Форма урока: комбинированная	Словесный: беседа, рассказ; наглядный:	Дидактический материал: тематическая	Опрос, текущий контроль.

			демонстрация фильмов, презентаций; практический: викторина	электронная презентация: «Психологическая подготовка в волейболе» Техническое оснащение: проектор, компьютер.	
--	--	--	--	--	--

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 обучающихся. 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 О.Ф.П и С.Ф.П); 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.

АНКЕТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ
для обучающихся в системе дополнительного образования

Уважаемый учащийся, просим Вас ответить на следующие вопросы:

ФИО _____

ДООП _____

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 _____

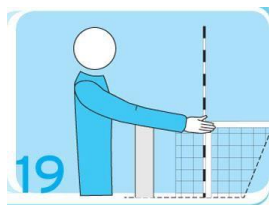
9. Размер игрового поля (2 площадки) _____

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

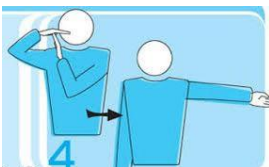
11. Сколько секунд дается для выполнения подачи?

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		
		девушки		
		продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	220	195	155
3.	Поднимание туловища за 30 сек (кол. раз)	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,45	4,20	5,25
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	32	23	13

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. 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.
4. Прием подачи.
5. Нападающий удар прямой и в диагональ из зоны 4, 3, 2.
6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.