



Утверждаю:

И.о. директора техникума

С.П. Мицура  
30.08.2023 .

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **Волейбол**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Категория слушателей:** Программа для обучающихся 1-4 курсов ГАПОУ  
СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта»

**Объем:** 144 часа

**Срок:** 9 месяцев

**Форма обучения:** (очная)

**Организация обучения:** одновременно (непрерывно)

Город Камышлов, 2023 г

Данная программа является программой, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении техникой и тактикой волейбола. В программе определены цели и задачи. Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть учащиеся в результате освоения знаний.

В программе отражена практическая направленность курса. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Разработчик(и): Хуснуллин В.Р., ВКК педагог ДОП  
*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность*

Организация: ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта», юридический адрес: Свердловская область, г. Камышлов, ул. Энгельса, 167.  
тел. 8(34375) 2-45-32, e-mail: pl-16kam-v@mail.ru.

## Оглавление

1. Общая характеристика программы	4
1.1. Цель реализации программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения программы	5
1.3. Требования к слушателям	6
1.4. Форма документа – по результатам освоения программы выдается	6
2. Учебный план	7
3. Календарный учебный график	8
4. Программа учебного модуля	11
5. Организационно – педагогические условия	13
5.1. Материально – техническое обеспечение	13
5.2. Кадровое обеспечение	13
5.3. Организация образовательного процесса	13
5.4. Информационное обеспечение обучения	15
6. Контроль и оценка результатов освоения программы	16

## 1. Общая характеристика программы

### 1.1. Цель реализации программы

Целью реализации программы может быть:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований

Основной целью общеразвивающей программы «Волейбол» является формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Задачи:

#### Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные:

- любовь к спорту и здоровому образу жизни;
- чувство коллективизма, взаимовыручка;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение студентов к спорту и отказу от вредных привычек.

Основной результат, которого должны достигнуть обучающиеся после посещения занятий – формирование осознанного отношения к собственному здоровью.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты обучения:

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы слушатель должен приобрести знания и сформировать умения, навыки, личностные качества.

Слушатель должен знать:

- правила поведения в спортивном зале, раздевалках;
- гигиенические требования к одежде;
- значение дыхания для жизнедеятельности организма, жизненная ёмкость лёгких;
- историю развития волейбола в России;
- заболевания у спортсменов (причины и профилактика);
- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- лучших игроков города и России;
- простейшие правила игры.

Слушатель должен уметь:

- владеть основными приемами техники и тактики игры;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни;

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений об избранном виде спорта;
- вести здоровый образ жизни.

### **1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)**

К освоению программы допускаются лица из числа обучающихся техникума, зачисленных на основные профессиональные образовательные программы.

### **1.4. Форма документа - по результатам освоения программы выдается**

Не предусмотрено.

## 2. Учебный план

Наименование компонентов программы	Объем программы (академические часы)			
	Всего	Само стоят ельн ая рабо та	Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	
			Теоретичес кое обучение	Практические и лабораторные работы
1	2	3	4	5
М.1 Теоретические аспекты подготовки	4	X	3	1
М.2 Специальная физическая подготовка	134	X	13	121
М.3 Контрольные игры и соревнования	6	X	X	6
<b>Итого часов по программе</b>	<b>144</b>	<b>X</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

### 3. Календарный учебный график

Условные обозначения:

	Аудиторные занятия
	Практические занятия
	Итоговое занятие

Компоненты программы	Всего часов	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
		А	ПР	А	ПР	А	ПР	А	ПР
М.1 Теоретические аспекты подготовки	4	3	1	X	X	X	X	X	X
М.2 Специальная физическая подготовка	134	2	6	2	14	X	16	1	11
М.3 Контрольные игры и соревнования	6	X	X	X	X	X	X	X	X
Итого в месяц, час		<b>12</b>		<b>16</b>		<b>16</b>		<b>12</b>	



Условные обозначения:

	Аудиторные занятия
	Практические занятия
	Итоговое занятие

Компоненты программы	Всего часов	Январь		Февраль		Март		Апрель	
		А	ПР	А	ПР	А	ПР	А	ПР
М.1 Теоретические аспекты подготовки	4	X	X	X	X	X	X	X	X
М.2 Специальная физическая подготовка	134	1	11	1	7	X	X	X	X
М.3 Контрольные игры и соревнования	6	X	X	1	7	1	15	1	15
Итого в месяц, час		<b>12</b>		<b>16</b>		<b>16</b>		<b>16</b>	

Условные обозначения:

	Аудиторные занятия
	Практические занятия
	Итоговое занятие

Компоненты программы	Всего часов	Май		Июнь	
		А	ПР		
М.1 Теоретические аспекты подготовки	4	X	X	X	X
М.2 Специальная физическая подготовка	134	2	14	1	5
М.3 Контрольные игры и соревнования	6	X	X	X	6
Итого в месяц, час		<b>16</b>		<b>12</b>	

#### 4. Программа учебного модуля

Наименование модулей и тем программы	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Модуль 1. «Теоретические аспекты подготовки»</b>		<b>4</b>
Основы знаний о физической культуре и спорте.	<b>Содержание</b> История развития, техника безопасности при игре в волейбол	2
Правила игры и судейства	<b>Содержание</b> Правила игры, методика судейства	1
	<b>Практические занятия</b> Отработка навыков использования жестов в ходе игры	1
<b>Модуль 2. «Специальная физическая подготовка»</b>		<b>134</b>
Основы техники игры в волейбол.	<b>Содержание</b> Стартовые стойки. Освоение техники перемещения стоек волейболиста в нападении. Обучение технике нижней прямой подачи. Обучение технике нижней боковой подачи. Обучение технике верхней прямой подачи. Обучение технике верхней прямой подачи в прыжке. Обучение укороченной подачи. Обучение технике верхних передач. Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Обучение технике передачи снизу. Обучение технике нападающих ударов. Обучение технике приема подач. Обучение технике приема мяча с падением. Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	7
	<b>Практические занятия</b> Отработка навыков основных элементов игры. Нарботка техники игры	65
Тактика игры в волейбол	<b>Содержание</b> Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Обучения индивидуальным тактическим действиям. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Обучение тактике нападающих ударов. Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	3

	<b>Практические занятия</b> Отработка тактики игры. Нарботка техники игры	29
Специальная физическая подготовка	<b>Содержание</b> Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Обучение командным действиям в нападении. Обучение командным действиям в защите.	3
	<b>Практические занятия</b> Выполнение действий	27
<b>Модуль 3. «Контрольные игры и соревнования»</b>		<b>6</b>
	<b>Практические занятия</b> Соревнования	6
<b>Итого:</b>		<b>144</b>

## **5. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **5.1. Материально-техническое обеспечение**

<b>Кабинет (лаборатория), мастерская</b>	<b>Оборудование и технические средства обучения</b>
Учебный класс	<ul style="list-style-type: none"><li>- рабочие мест по количеству обучающихся;</li><li>- рабочее место преподавателя;</li><li>- персональный компьютер;</li><li>- широкоформатный телевизор</li></ul>
Спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"><li>- волейбольные мячи;</li><li>- волейбольная сетка;</li><li>- метболы;</li><li>- эспандеры, резиновые бинты;</li><li>- стойки;</li><li>- подкидная доска;</li><li>- гимнастические скамейки;</li><li>- маты гимнастические</li></ul>

### **5.2 Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по образовательной программе, наличие высшего или среднего профессионального образования, соответствующего профилю преподаваемой программы. Наличие повышения квалификации по профилю преподаваемой программы не реже 1-го раза в 3 года.

### **5.3 Организация образовательного процесса**

Программа по волейболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 15—18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого год обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям волейболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в группах 2 и 3 года обучения — дальнейшая всесторонняя подготовка обучающихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением

ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися.

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

#### **5.4. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2014
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. –Омск: СибГАФК, 2014
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. Пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2015
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.:Физкультура и спорт, 2011
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2014
6. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. –М.: Физкультура и спорт, 2015
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2015
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2015
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно- метод. Пособие – Нижневартовск, 2015

## 6. Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты обучения (компетенции)	Формы оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"><li>- студенты должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни;</li><li>- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;</li><li>- иметь навыки самостоятельной работы;</li><li>- использовать различные источники информации для получения сведений об избранном виде спорта;</li><li>- вести здоровый образ жизни.</li></ul>	Выполнение практических заданий, участие в спортивных мероприятиях разных уровней: техникума, городского, районного, областного, межрегионального.