

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
“Златоустовский индустриальный колледж им. П. П. Аносова“

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Волейбол»

г. Златоуст
2025

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основании Положения «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова»» для студентов всех специальностей

Автор-составитель:

Собка Елена Николаевна

преподаватель физического воспитания

ГБПОУ «ЗлатИК им. П.П. Аносова»

Утверждено

зам. директора по ВР

_____ /И.Г.Яцковская

Структура программы

№ п/п		Страницы
1.	Пояснительная записка	4-6
2.	Паспорт программы	6-8
3.	Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	9-10
4.	Условия реализации	10-11

Пояснительная записка

Дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых; удовлетворения их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Нормативно-правовой основой формирования дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы являются следующие нормативно- правовые документы:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. 273 - ФЗ;
- Конституция Российской Федерации;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова»;
- Постановлением Правительства РФ от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ № 499 от 01 июля 2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 января 2014г. № 2 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 22 января 2015г. № ДЛ-1/05вн «Методические рекомендации по разработке основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2015г. № ВК -1032/06 «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации – разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов)»;
- Стратегией развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.10.2020 № 60458);
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденного Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

- Стратегией развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);

- Приказом Минтруда России от 29 апреля 2013 г. № 170н «Об утверждении методических рекомендаций по разработке профессионального стандарта»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № ВК-1032/06 «О направлении Методических рекомендаций»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова».

Цели программы:

- всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

- формирование физической культуры личности обучающегося;

- совершенствование физической подготовки;

- развитие умений и навыков в обучении волейболу;

- освоение физкультурного комплекса ГТО;

- пропаганда здорового образа жизни.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи:**

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;

- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.Паспорт программы

1.1. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол»

Программа рассчитана на детей от 15-18 лет (1-2 курс)

Форма организации образовательной деятельности – секция.

Программа ориентирована на студентов и рассчитана на 2 года.

1.2. Этапы реализации программы:

1 этап – 1 курс

2 этап – 2 курс

1.2. Тематический план:

1-ый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	2	1	1
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	12		12
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	18		18
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника владения мячом нижняя прямая подача нижняя боковая подача верхняя боковая подача	18		18

	<p>верхняя прямая подача верхняя передача мяча передача мяча в прыжке прямой нападающий удар Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками прием мяча снизу одной рукой прием мяча сверху двумя руками блокирование Техника игры в нападении командные действия система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4 групповые действия индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара Тактика игры в защите система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита групповые действия взаимодействие защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. Итоговый контроль – подача на точность.</p>			
5.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология Игры по волейболу между группами Соревнования по волейболу</p>	18		18
6.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4
ИТОГО:		72	1	71

Мониторинг реализации образовательной программы.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.

3.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май Июнь

Задачи:

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико- тактического арсенала в соревновательных условиях.

Ожидаемый результат.

- 1) знать общие основы волейбола;
- 2) расширять представление о технических приемах в волейболе;
- 3) научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- 4) уметь играть по упрощенным правилам игры;
- 5) овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- 6) получить навыки технической подготовки волейболиста;
- 7) освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- 8) освоить технику верхних передач;
- 9) освоить технику передач снизу;
- 10) освоить технику верхнего приема мяча;
- 11) освоить технику нижнего приема мяча;
- 12) освоить технику подачи мяча снизу.

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

1.3. Методическое обеспечение

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры, и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

1.4. Контрольные нормативы

Техническая подготовка:

этап начальной подготовки

- вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4
- передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования)
- подача нижняя прямая на точность
- первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3

учебно- тренировочный этап

- вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4
- подача верхняя прямая на точность
- подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки)
- прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2
- нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2
- нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5
- одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Физическая подготовка:

начальная подготовка и учебно-тренировочный этапы

- бег 30 м.
- бег с изменением направления (5х6 м).
- прыжок в длину с места.
- метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
- бег 92 м с изменением направления («елочка»).
- прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Игровая подготовка:

этап начальной подготовки

- мини-волейбол (по специальным правилам)
- волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

учебно-тренировочный этап

волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6

2. Условия реализации программы

2.1. Материально – техническое обеспечение

Для функционирования секции оборудованы следующие кабинеты и залы:

№ п/п	Направленность	Название объединения	Оснащение
1.	Физкультурно-спортивное	Секция волейбола	Спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи -15 штук;

			набивные мячи-5штук; перекладины для подтягивания в висе-2 штуки; гимнастические скакалки для прыжков-10 штук; волейбольная сетка-1 штука; гимнастические маты-6 штук; баскетбольные мячи-15штук; теннисные мячи-20штук. Спортивные снаряды: гимнастические скамейки-5 штук; гимнастическая стенка-3 пролета.
--	--	--	---

2.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 3-е изд. — Саратов: Профобразование, 2024. — 113 с.

Момент, А. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии (высокоинтенсивные интервальные тренировки) : учебное пособие / А. В. Момент. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 99 с.

Жарский, Р. В. Физическая культура. Советы начинающим физкультурникам и будущим обладателям значка ГТО: учебно-методическое пособие / Р. В. Жарский. — Москва: Издательский Дом МИСиС, 2022. — 48 с.

Дополнительные источники:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011.

2. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2011

3. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234(ров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.

Интернет-ресурсы:

<http://list-of-lit.ru/kultura/fizicheskaya-kultura.htm>