



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

«Волейбол»

Рассмотрено на заседании  
Методического совета

Протокол № 1 от 19.01.2023  
Кучина Н.В. К/15

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор КГБПОУ «Игарский  
многопрофильный техникум»  
Андреева М.А.   
«19» 01 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

«ВОЛЕЙБОЛ»

Игарка, 2023



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ   | стр.<br>3 |
| 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  | 6         |
| 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ» | 13        |
| 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ» | 17        |
| 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ   | 19        |
| 6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ   | 19        |



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

## 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|  |   |
|--|---|
| <b>Название программы</b>                            | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»   |
| <b>Направленность</b>                                | Физическое воспитание   |
| <b>Срок реализации</b>                               | 2 семестр   |
| <b>Общий объем программы в часах</b>                 | 72 часа   |
| <b>Целевая категория обучающихся</b>                 | Студенты КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум» 15-18 лет   |
| <b>Аннотация программы</b>                           | Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет направленность физическое воспитание. По программе «Волейбол» могут обучаться студенты техникума. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.   |
| <b>Планируемые результаты обучения (компетенции)</b> | <p>В результате освоения Программы студенты будут:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- историю развития волейбола в мире и в России;</li><li>- о методики организации самостоятельных занятий по волейболу;</li><li>- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правилах их тестирования;</li><li>- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</li><li>- причины травматизма и правила безопасности во время занятий волейболом;</li><li>- правила соревнований по волейболу;</li><li>- место волейбола в системе физического воспитания;</li></ul> <p>- развитие и современное состояние волейбола в мире и у нас в стране</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей;</li><li>- организовывать и проводить соревнования по волейболу в группе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;</li></ul> |



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

## 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|  |   |
|--|---|
| <b>Название программы</b>                            | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»   |
| <b>Направленность</b>                                | Физическое воспитание   |
| <b>Срок реализации</b>                               | 2 семестр   |
| <b>Общий объем программы в часах</b>                 | 72 часа   |
| <b>Целевая категория обучающихся</b>                 | Студенты КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум» 15-18 лет   |
| <b>Аннотация программы</b>                           | Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет направленность физическое воспитание. По программе «Волейбол» могут обучаться студенты техникума. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.   |
| <b>Планируемые результаты обучения (компетенции)</b> | В результате освоения Программы студенты будут:<br>знать:<br>- историю развития волейбола в мире и в России;<br>- о методике организации самостоятельных занятий по волейболу;<br>- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правилах их тестирования;<br>- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;<br>- причины травматизма и правила безопасности во время занятий волейболом;<br>- правила соревнований по волейболу;<br>- место волейбола в системе физического воспитания;<br>- развитие и современное состояние волейбола в мире и у нас в стране<br>уметь:<br>- организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей;<br>- организовывать и проводить соревнования по волейболу в группе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.; |



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» отнесена к программам социально-педагогической направленности, является модифицированной разработкой и направлена на развитие коммуникативных, аналитических и творческих способностей студентов.

**Новизна программы «Волейбол»** - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся волейболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия волейболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

#### **Актуальность программы**

Состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

**Педагогическая целесообразность** Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Волейбол».

**Цель программы:** базовое изучение спортивной игры волейбол.

#### **Обучающиеся должны освоить ОК:**

- ОК-01 Способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу.
- ОК-02. Планировать и реализовывать собственное личностное развитие
- ОК-03 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК-04 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

#### **Задачи программы:**

##### **обучающие:**



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

- обучить новым видам двигательных действий в волейболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстро меняющейся обстановке;
  - дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
  - дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта; обучить формированию индивидуального двигательного режима
- развивающие:**
- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
  - развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
  - формировать индивидуальный двигательный режим обучающихся;
  - развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
  - формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

**воспитательные:**

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Отличительные особенности**

Основным преимуществом вне урочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится *лично ориентированный и компетентностный подход*. Именно на это и направлена программа «Волейбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в волейбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 15–18 лет. Группа может состоять из студентов одного возраста или быть разно возрастной, включать студентов 15–18 лет. На обучение принимаются все желающие, независимо от спортивных способностей студентов.



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

### **Объём и срок освоения программы**

Программа рассчитана на учебный год, 72 учебных часов в во втором полугодие.

**Форма обучения по программе** – очная.

**Особенность организации образовательной деятельности** – образовательная деятельность осуществляется в соответствии с учебным планом.

Одно из главных условий успеха обучения студентов и развития их творчества — это индивидуальный подход каждому обучающемуся. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях.

Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

Для выполнения поставленных задач в соответствии с методологическими позициями программа преподавания предусматривает следующие виды занятий:

- беседы;
- занятия в группах и подгруппах;
- коллективное занятия;

При реализации данной программы используются следующие методы обучения:

- словесный
- наглядный
- практический
- аналитический

**Состав группы** - занятия проводятся по группам (подгруппам) с постоянным составом. В кружке могут быть студенты разных возрастов.

### **Режим занятий**

Количество часов и занятий в неделю: 2 раза в неделю, занятие длится 2 академический часа. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части

### **Количество обучающихся**

Численный состав обучающихся по Программе предусматривает 10 - 15 студентов.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

В результате освоения программы студенты будут:



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

**знать:**

- историю развития волейбола в мире и в России;
- о методике организации самостоятельных занятий по волейболу;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правилах их тестирования;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий волейболом;
- правила соревнований по волейболу;
- место волейбола в системе физического воспитания;
- развитие и современное состояние волейбола в мире и у нас в стране.

**уметь:**

- организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в группе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- владеть техническими и тактическими приемами волейбола по возрасту;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности по волейболу.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:**

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы; *обучающиеся получают возможность научиться:* устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы. *Личностные достижения обучающихся будут сформированы:*
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;  
*У обучающихся могут быть сформированы:*
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Метапредметными результатами изучения курса «Волейбола» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Познавательные УУД:**

выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.  
*Обучающиеся получают возможность научиться:*
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения

**Регулятивные УУД:**

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим обучающихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
  - формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

**Коммуникативные УУД:**

- уметь работать в паре и в коллективе;
- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи слушать и понимать речь других;



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в техникуме и следовать им;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Предметными результатами изучения курса «Волейбол» является формирование следующих знаний и умений:

**Знать:**

- историю развития волейбола в мире и в России;
- о методики организации самостоятельных занятий по волейболу;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правилах их тестирования;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий волейболом;
- правила соревнований по волейболу;
- место волейбола в системе физического воспитания;
- развитие и современное состояние волейбола в мире и у нас в стране.

**Уметь:**

- организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в группе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- владеть техническими и тактическими приемами волейбола по возрасту;

**Критерии и способы определения результативности.**

Решение поставленных в программе задач осуществляется посредством использования различных методов, форм организации обучения и определенных методов и форм проведения контроля уровня обученности.

**Способы определения результативности программы:**

- педагогическое наблюдение;



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

- педагогический анализ результатов;
- выполнение обучающимися контрольных норм;
- активность студентов на занятиях и т.д.

#### **Мониторинг образовательных результатов.**

Для отслеживания результативности используется:

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Педагогический мониторинг | Мониторинг образовательной деятельности обучающихся |
| Практические задания      | Самооценка студента                                 |

#### **Формы подведения итогов.**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельности.

*Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно- тренировочной деятельности.

*На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности. В конце первого полугодия второго года обучения и в конце второго года обучения – итоговая аттестация за весь период обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

### 3. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

| Наименование разделов и тем         | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа  | Объем часов | Уровень освоения | ОК |
|-------------------------------------|--|-------------|------------------|----|
| 1                                   | 2  | 3           | 4                | 5  |
|                                     | <b>Содержание учебного материала Л-2, ПР-0, ЛР-0, КР-0</b>   |             |                  |    |
| <b>Стойки и перемещения игроков</b> | Стойка игрока (исходные положения), Ходьба, бег, перемещения лицом в перед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым и левым боком вперед. Двойной шаг в перед. Сочетание способов перемещений. | 3           | 2                |    |



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

|                                       |  |   |  |  |
|---------------------------------------|--|---|--|--|
|                                       | Перемещения приставными шагами: лицом, правым и левым боком вперед.  | 3 |  |  |
|                                       | Двойной шаг в перед. Сочетание способов перемещений.   | 3 |  |  |
| <i>Техника приема и передачи мяча</i> | <b>Содержание учебного материала Л-0, ПР-18, ЛР-0, КР-0</b>  |   |  |  |
|                                       | Передача мяча сверху двумя руками. передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными | 4 |  |  |
|                                       | Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.  | 4 |  |  |
|                                       | Совершенствование приемов и передач мяча.  | 3 |  |  |
| <i>Техника подачи мяча</i>            | <b>Содержание учебного материала Л-0, ПР-6, ЛР-0, КР-0</b>   |   |  |  |
|                                       | Нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе  | 3 |  |  |
|                                       | Подача мяча через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.   | 3 |  |  |
|                                       | Закрепление технических приёмов  | 4 |  |  |
|                                       | <b>Содержание учебного материала Л-0, ПР-07, ЛР-0, КР-0</b>  |   |  |  |



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

|                                  |  |   |   |          |
|----------------------------------|--|---|---|----------|
| <b>Техника нападающего удара</b> | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).                         | 3 |   |          |
|                                  | Закрепление технических приёмов  | 4 |   |          |
|                                  | <b>Содержание учебного материала Л-2, ПР-0ЛР-0, КР-0</b>   |   |   |          |
|                                  | Выбор места для выполнения нижней подачи;  | 3 |   |          |
|                                  | Выбор места для второй передачи.   | 3 |   |          |
| <b>Групповые действия.</b>       | <b>Содержание учебного материала Л-0, ПР-6ЛР-0, КР-0</b>   |   |   |          |
|                                  | Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. | 3 |   |          |
|                                  | Закрепление технических приёмов. Упражнения  | 4 | 2 | ОК 01-04 |
| <b>Командные действия</b>        | <b>Содержание учебного материала Л-0, ПР-0ЛР-0, КР-0</b>   |   |   |          |
|                                  | Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.   | 4 |   |          |
|                                  | Двусторонняя игра.   | 4 |   |          |
| <b>Тактика защиты</b>            | <b>Содержание учебного материала Л-0, ПР-21ЛР-0, КР-0</b>  |   |   |          |
|                                  | Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.  | 4 |   |          |
| <b>Подвижны игры</b>             | «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк ворву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.  | 4 |   |          |



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физического воспитания

Волейбол

|                         |                    |    |  |  |
|-------------------------|--------------------|----|--|--|
|                         |                    |    |  |  |
| Заключительное занятие. | Двусторонняя игра. | 1  |  |  |
| Итого:                  |                    | 72 |  |  |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *1. Вводное занятие*

Правила игры. История развития волейбола. Охрана здоровья и гигиена волейболиста.

### *2. Техника передвижений и стоек*

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещения лицом в перед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым и левым боком вперед. Двойной шаг в перед. Сочетание способов перемещений.

### *3. Техника приема и передачи мяча*

Передача мяча сверху двумя руками. передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

### *4. Техника подачи мяча:*

Нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

### *5. Техника нападающего удара*

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*6. Контрольные тесты (3 ч).* Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар.

### *1. Вводное занятие*



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

Правила игры. История развития ф. Охрана здоровья и гигиена футболиста. Подбор правильной экипировки для занятий мини-футболом.

## **2. Индивидуальные действия**

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

## **3. Групповые действия.**

Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Двусторонняя игра.

## **4. Командные действия**

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Двусторонняя игра.

## **5. Тактика защиты**

Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Двусторонняя игра.

## **8. Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации.

## **4. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»**

Методические рекомендации

Курс «Волейбол» развивает у студентов интерес к комплексному более глубокому изучению предметов и дисциплин.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;

используется метод:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;

-наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по мини - футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

**Теоретические занятия** проводятся как занятие с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются:

- словесные методы обучения в виде лекций, объяснения, рассказа, беседы, диалога, консультации;
- методы проблемного обучения в виде проблемного изложения материала, постановки проблемного вопроса;
- наглядные методы обучения в виде использования интернет ресурсов.

А также, проводятся занятия с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной работы, игр.

**Практические занятия** Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Для реализации программы «Волейбол» используются следующие методы обучения:

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности студентов:**

- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми студентами;



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Каждое занятие по темам программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала.

Использование наглядных пособий на занятиях повышает у обучающихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

**На занятии используются все известные виды наглядности:**

- показ иллюстраций, рисунков, журналов и газет, фотографий;
- демонстрация трудовых операций, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность студентам закрепить их в практической деятельности.

**Ведущие педагогические технологии:**

- игровые технологии;
- технологии развивающего обучения;
- здоровье-сберегающие технологии;
- информационно-коммуникативные технологии.

**Методическое сопровождение программы**

- методические разработки и планы-конспекты занятий,
- дидактические и психологические игры;
- учебно-тематический план;
- календарно-тематический план;
- методическая литература для педагогов по организации «Волейбол»

## 5. Условия реализации программы

### Кадровое обеспечение программы



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

Дополнительное профессиональное образование - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

При отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства. Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации Программы используется лаборатория для занятий с учащимися и следующее **оборудование и методическое обеспечение:**

#### **Оборудование**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по волейболу.

Для реализации данной программы необходимы:

- Для проведения занятий должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.
- Комната для переодевания;
- 1. Сетка волейбольная – 1 шт.
- 2. Стойки волейбольные – 2 шт.
- 3. Гимнастические стенки – 1 шт.
- 4. Гимнастические скамейки – 2 шт.
- 5. Гимнастические маты – 1 шт.
- 6. Скакалки – 16 шт.
- 7. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) – 8 шт.
- 8. Рулетка – 1 штуки.

#### **5. Список используемой литературы:**

*Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);

#### Литература для учащихся

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение, 1999.

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.

#### Список литературы для педагога:

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка / В.И. Ковалько. – Советский спорт, 1960.

Коузи Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.

#### Интернет ресурсы

##### *интернет-ресурсы*

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympric.ru](http://www.olympric.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### 4. Оценочные материалы

#### Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Волейбол»

Общая физическая подготовка



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

| возраст | уровень        | ОФП          |                           |                           |
|---------|----------------|--------------|---------------------------|---------------------------|
|         |                | Бег<br>30 м. | Отжимание в<br>упоре лежа | Прыжок в<br>длину с места |
|         | <i>Высокий</i> | 6.1          | 10                        | 160                       |
|         | <i>Средний</i> | 6.2          | 9                         | 154                       |
|         | <i>Низкий</i>  | 6.3          | 7                         | 148                       |
| 0       | <i>Высокий</i> | 6.0          | 12                        | 164                       |
|         | <i>Средний</i> | 6.1          | 10                        | 160                       |
|         | <i>Низкий</i>  | 6.2          | 8                         | 156                       |
| 1       | <i>Высокий</i> | 5.9          | 15                        | 170                       |
|         | <i>Средний</i> | 6.0          | 12                        | 166                       |
|         | <i>Низкий</i>  | 6.1          | 10                        | 162                       |
| 2       | <i>Высокий</i> | 5.8          | 17                        | 176                       |
|         | <i>Средний</i> | 5.9          | 15                        | 172                       |
|         | <i>Низкий</i>  | 6.0          | 13                        | 168                       |

*Специальная физическая подготовка*

| возраст | уровень        | СФП                 |   |                                     |
|---------|----------------|---------------------|---|-------------------------------------|
|         |                | Челночный бег 3x10м | Бросок мяча 1кг из-за головы<br>двумя руками сидя | Прыжок вверх с места со взмахом рук |
|         | <i>Высокий</i> | 8.8                 | 310   | 31                                  |
|         | <i>Средний</i> | 8.9                 | 280   | 29                                  |
|         | <i>Низкий</i>  | 9.0                 | 250   | 27                                  |
| 0       | <i>Высокий</i> | 8.7                 | 380   | 33                                  |
|         | <i>Средний</i> | 8.8                 | 350   | 31                                  |
|         | <i>Низкий</i>  | 8.9                 | 320   | 29                                  |
| 1       | <i>Высокий</i> | 8.6                 | 440   | 35                                  |
|         | <i>Средний</i> | 8.7                 | 380   | 33                                  |
|         | <i>Низкий</i>  | 8.8                 | 340   | 28                                  |



КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физического воспитания

Волейбол

|   |                |     |     |    |
|---|----------------|-----|-----|----|
| 2 | <i>Высокий</i> | 8.5 | 490 | 37 |
|   | <i>Средний</i> | 8.6 | 465 | 35 |
|   | <i>Низкий</i>  | 8.7 | 416 | 32 |

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Волейбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

