

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Красноуфимский многопрофильный техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.Л. Сычев

28.11.2023 г.

Приказ № 215-д от 28.11.2023

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической  
культуры и спорта  
«Волейбол»

**Категория слушателей:**

обучающиеся ГАПОУ СО

«Красноуфимский многопрофильный  
техникум»

**Объем программы: 144 ч.**

**Срок освоения: 1 год (9 мес.)**

**Автор-составитель:**

Н.В. Хищенко

заместитель директора

по учебно-воспитательной работе

г. Красноуфимск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	5
3	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
4	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
5	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	8
6	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	8
7	ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	8

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее – Программа) определяет содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Программа имеет развивающий характер и ориентирована на развитие и физическое совершенствование обучающихся средствами систематических занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретением привычки к самостоятельным занятием спортом.

Программа направлена на:

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
- на физическое воспитание, физическое развитие личности;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- организацию свободного времени обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

По направленности Программа - физкультурно-спортивная, по функциональному назначению является развивающей.

Организация образовательного процесса по Программе может быть в соответствии с индивидуальными учебными планами по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом, а также индивидуально.

Расписание занятий по Программе составляется с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29 декабря 2012 г.;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 г. № 2403-р «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Уставом ГАПОУ СО «Красноуфимский многопрофильный техникум».

### ***Цели реализации Программы:***

Развитие физических качеств, обучающихся и совершенствование технических и тактических действий игроков.

### ***Задачи программы:***

#### ***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:***

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и развитию.

#### ***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.

### ***Срок освоения Программы***

Программа рассчитана 144 часа на учебный год, годовая нагрузка 36 недель, по 4 часа в неделю, или два занятия в неделю продолжительностью 2 часа, включая соревнования и спортивные мероприятия.

### ***Порядок формирования групп***

Минимальный возраст обучающихся для зачисления в группы - 15 лет, на добровольной основе, где всем обучающимся представлена возможность проявить и реализовать свои спортивные способности. Наполняемость группы 12-15 человек.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях (кружках, секциях), переходить в процессе обучения из одного в другое.

### ***Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов***

По Программе возможно обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом особенностей психофизического развития личности. В соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программы реабилитации (абилитации) инвалида, ребенка-инвалида, создаются специальные условия для обучения данных категорий обучающихся, которые включают: специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, обеспечение доступа в здание техникума и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение Программы обучающимися с ОВЗ.

При освоении Программы обучающимися с ОВЗ учитываются их особые образовательные потребности, которые направлены на обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с выраженными проблемами коммуникации, в том числе:

с использованием средств альтернативной или дополнительной коммуникации; воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;

формирование интереса к освоению материала в рамках реализации Программы.

Данная Программа позволяет обеспечивать создание специальных условий для получения образования обучающимися:

- с расстройством аутистического спектра (РАС);
- с задержкой психического развития;
- с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Программа предназначена для организации внеучебной занятости обучающихся.

Задания носят воспитывающий и развивающий характер. Основное внимание на занятиях обращено на физическое развитие и совершенствование спортивных навыков.

Программа направлена на формирование следующих результатов:

### *Метапредметные*

- сформированы умения находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- способен организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умеет планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

### *Предметные*

- сформированы умения измерять индивидуальные показатели физического развития;
- умеет правильно выполнять технические и тактические приемы;
- улучшены показатели развития физических качеств.

### *Личностные*

- способен к активному включению в общение и взаимодействию со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи;
- проявляет положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;
- умеет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.

Основные принципы реализации Программы:

- принцип доступности – обучение и воспитание обучающегося в доступной, привлекательной форме;
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода к обучающемуся с учетом его психофизических и возрастных особенностей. Данный принцип обеспечивает развитие обучающегося в соответствии с его склонностями, интересами и индивидуальными возможностями, особенностями его развития;
- принцип коммуникативной культуры – создание атмосферы доброжелательного общения между обучающимися.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Объем часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	1. Введение	20	20	0	Устный опрос
2	1.1. Особенности игры в волейбол	4	4	0	
3	1.2. История развития волейбола	4	4	0	
4	1.3. Техническая подготовка, тактическая подготовка.	12	12	0	
5	2. Практическая часть	124	0	124	
6	2.1. Разновидности ОРУ	8	0	8	Анализ техники выполнения ОРУ
7	2.2. Передачи мяча	20	0	20	Сдача контрольных тестов
8	2.3. Прием мяча	20	0	20	Сдача контрольных тестов
9	2.4. Нападающий удар	20	0	20	Сдача контрольных тестов
10	2.5. Волейбольные подачи	20	0	20	Сдача контрольных тестов
11	2.6. Блокирование	8	0	8	Сдача контрольных тестов
12	2.7. Страховка	12	0	12	Сдача контрольных тестов
13	2.8. Групповые действия	16	0	16	Сдача итоговых тестов
	Итого:	144	20	124	

### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Начало занятий	1 сентября
6	Окончание учебного года	30 мая

## *Содержание учебного плана*

### **1. Введение.**

#### **1.1. Особенности игры в волейбол**

Теория: Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена

#### **1.2. История развития волейбола**

Теория: История возникновения волейбола.

#### **1.3. Техническая подготовка, тактическая подготовка.**

Теория: Правила игры в волейбол, стойки игроков, значение тактической подготовки в волейболе, тактической подготовки в волейболе.

### **2. Практическая часть**

#### **2.1. Разновидности общеразвивающих упражнений**

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на месте без предметов, в движении без предметов, с набивными мячами, с волейбольными мячами, общеразвивающие упражнения в парах.

#### **2.2. Передачи мяча**

Практика: Имитация нижней и верхней передач, выполнение верхней передачи мяча, нижней передачи мяча, боковой передачи мяча, высоких передач, длинных верхних, нижних передач. Выполнение передачи в прыжке, передач в прыжке боком, передач мяча за спину.

#### **2.3. Прием мяча**

Практика: Имитация правильного приема мяча. Выполнение передач мяча за спину с прыжком, приема мяча снизу, приема мяча сверху, приема мяча с падением, приема мяча с доводкой в определенную зону, приема нападающего удара, приема скидки, приема верхней подачи, приема силовой подачи снизу. Выполнение бокового приема одной рукой, приема мяча в падении в стороны, приема с выходом под мяч.

#### **2.4. Нападающий удар**

Практика: Имитация нападающего удара. Выполнение нападающего удара с собственного набрасывания, обманного нападающего удара, нападающего удара с паса, нападающего удара с работой кисти вправо-влево, выполнение скидки.

#### **2.5. Волейбольные подачи**

Практика: Имитация нижней, верхней, боковой, силовой подач. Выполнение нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней боковой подач, верхней прямой подачи, верхней короткой подачи мяча, силовой подачи в прыжке, планирующей подачи.

#### **2.6. Блокирование**

Практика: Имитация блокирующего действия. Выполнение одиночного блока, двойного блока, тройного блока, блока с передвижением из зоны 3 в 4 и обратно, блока с передвижением из зоны 3 в 2 и обратно.

#### **2.7. Страховка**

Практика: Выполнение страховки нападающего удара, страховки блокирующего, страховки при подаче, страховки при скидке.

#### **2.8. Групповые действия**

Практика: Выполнение групповых технико-тактических взаимодействий защитников, блокирующих, страхующих, Двухсторонняя игра по правилам.

## 5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-техническому обеспечению:

- спортивный зал 267,5 кв.м.
- секундомер, свисток
- рулетка
- конусы
- скакалки
- набивные мячи
- волейбольные мячи
- волейбольная сетка

## 6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Педагогическую деятельность по реализации осуществляют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению Программы).

## 7. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Для входящей, промежуточной аттестации обучающихся используются контрольные нормативы физической подготовленности.

Для оценки уровня освоения программы проводятся контрольные испытания для обучающихся.

В случае неудачной сдачи контрольных испытаний обучающийся имеет право на пересдачу.

Для тестирования уровня освоения Программы используются контрольные нормативы, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

При реализации программы используются следующие формы отслеживания результатов:

Раздел 1 «Введение» - устный опрос в рамках изучения тем раздела. Обучающимся предлагается ответить на вопросы, результат которых фиксируется в таблице.

Раздел 2 «Практические занятия» - выполнение контрольных нормативов Приложение 1.

### ***Оценочные материалы***

Раздел 1 «Введение»

*Примерное содержание контрольных вопросов:*

1. История развития волейбола в мире;
2. История развития волейбола в России;
3. Цель и задачи игры в волейбол;
4. Принципы игры в волейбол;
5. Средства и методы игры в волейбол;
6. Формы организации занятий;
7. Правила судейства игры в волейбол;
8. Правила соревнований игры в волейбол. Результаты фиксируются в таблице в виде баллов, где  
0 б – ответ не верный,  
1 б – ответ в общих чертах, нет конкретных примеров, обучающийся не может построить

логический ответ по заданному вопросу,

1 б – ответ верный, присутствуют небольшие неточности, в целом не влияющие на суть вопроса,

2 б – ответ верный, полностью логичен, приведены примеры.

Раздел 1 «Введение»									
	ФИ	Вопросы							
п/п		1	2	3	4	5	6	7	8

## Раздел 2 «Практическая часть»

*Примерные задания контрольных тестов:*

1. Прием мяча снизу и сверху. Передачи мяча сверху и снизу.
2. Техника выполнения нападающего удара и блокирования.
3. Поддачи мяча через сетку.
4. Тактика приемов волейбольного мяча в групповых действиях: в парах, тройках.
5. Контрольная двусторонняя игра.

Результаты освоения данного раздела фиксируются в таблице, где «освоено» выставляется, если обучающийся выполняет контрольные нормативы. «не освоено» выставляется в случае, если обучающийся не выполняет контрольные нормативы.

Раздел 2 «Практическая часть»		
№ п/п	ФИ	Результат освоения раздела (освоено/не освоено)

Контрольные нормативы физической, технической, тактической подготовленности.

### **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. Поддача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно-тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Поддача верхняя прямая на точность.
3. Поддача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием поддачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. 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.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

### **По физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

***По игровой подготовке***

*Этап начальной подготовки.*

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

*Учебно-тренировочный этап.* Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Контрольные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: верхняя прямая; верхняя прямая по зонам;	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5			3	3

6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

#### Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие
1.	Длина тела, см	160	164	175	180
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,0	4,8
3.	Бег 30 м (5хбм), с	12,0	11,5	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	—	26,0	25,5
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	216	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	58	63
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,7 13,0	8,2 13,8
8.	Становая сила, кг	70	86	106	117

#### Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие
1.	Длина тела, см	157	162	174	176
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,6
3.	Бег 30 м (5хбм), с	12,2	11,9	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления,	-	-	28,7	28,0

	«елочка», с				
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	200	210
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	46	50
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,7 10,8	6,5 13,5
8.	Становая сила, кг	55	61	84	94

Контрольные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность:	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Контрольные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие

1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар			3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6