

П Р А В И Т Е Л Ъ С Т В О С В Е Р Д Л О В С К О Й О Б Л А С Т И  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА, АРХИТЕКТУРЫ И  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА» (ГАПОУ СО «УКСАП»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по воспитательной работе

 С.П. Боровик /  
«22» ноября 2022 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

**Категория слушателей:** обучающиеся образовательной организации

**Объем:** 54 часа

**Срок:** 10 месяцев

**Форма обучения:** очная

**Организация обучения:** непрерывно

Екатеринбург, 2022

Дополнительная общеразвивающая программа «Физкультурно-спортивная секция «Волейбол»» предназначена для обучения и совершенствования навыков игры в Волейбол.

Программа разработана на основе Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей" и предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Цель программы – обучение и совершенствование навыков игры в волейбол.

Итоговая аттестация обучающихся не предусмотрена.

Разработчики:

Станкевич В.А., руководитель физического воспитания ГАПОУ СО «Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства»;

Кириллов В.А., преподаватель ГАПОУ СО «Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства»;

Кузнецова С.Н., преподаватель ГАПОУ СО «Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства».

Рассмотрено на заседании  
Методического объединения  
Протокол № 4 от «21» ноября 2022 г.

Руководитель МО  /Г.Р. Наумова/

## Оглавление

|   |   |
|---|---|
| 1. Общая характеристика программы.....                      | 5 |
| 1.1 Нормативно-правовые основания разработки программы..... | 5 |
| 1.2 Цели реализации программы.....                          | 5 |
| 1.3 Требования к результатам освоения программы.....        | 5 |
| 2. Учебный план.....  | 6 |
| 3. Содержание.....  | 7 |
| 4. Требования к условиям реализации.....                    | 8 |

## **1. Общая характеристика программы**

### **1.1 Нормативно-правовые основания разработки программы**

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".

### **1.2 Цели реализации программы**

Программа направлена на обучение и совершенствование следующих действий: техника и тактика игры в волейбол. Общефизическая и специальная физическая подготовка.

### **1.3 Требования к результатам освоения программы**

К освоению программы допускаются обучающиеся образовательной организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, не имеющие медицинских противопоказаний.

В результате освоения программы обучающийся должен:

*Знать:*

- значение занятий физической культурой и волейболом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- терминологию и правила игры в волейбол;

*Уметь:*

- выполнять технические элементы;

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- выполнять защитные и атакующие действия;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по волейболу;

*Иметь практический опыт:*

- использования различных приемов и техник для решения двигательной задачи.

## 2. Учебный план

| Наименование компонентов программы | Объем программы (академические часы) |                        |                                    |          |                                 |
|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|------------------------------------|----------|---------------------------------|
|                                    | Всего                                | Занятия                |                                    |          |                                 |
|                                    |                                      | Теоретическое обучение | Практические и лабораторные работы | Практика | Промежуточная аттестация, форма |
| Волейбол                           | 54                                   | 2                      | 52                                 |          |                                 |
| <b>Итого по программе:</b>         | 54                                   | 2                      | 52                                 | 0        | 0                               |

### 3. Содержание

| Наименование разделов, тем модуля                            | Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий.<br>Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.                             | Объем часов |
|--|---|-------------|
| 1  | 2   | 3           |
| Тема 1.1. Общетеоретический раздел                           | Содержание:   | 2           |
|  | Практическое занятие<br>Инструктаж по технике безопасности. Основы волейбола.   |             |
| Тема 1.2. Технические приемы волейбола                       | Техника приема и передачи мяча; Техника подачи; Тактика нападения; Тактика защиты; Тактические действия; Игровая практика<br>Подготовка к соревнованиям | 42          |
| Тема 1.3. Общефизическая и специальная физическая подготовка | Упражнения для мышц ног и туловища; Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; Развитие выносливости и силы; Развитие координационных способностей      | 10          |
| <b>Итого</b>   |   | <b>54</b>   |

## 4. Требования к условиям реализации

**4.1 Материально-техническая база,** обеспечивающая реализацию модуля, включает:

| Кабинет (лаборатория), мастерская | Оборудование и технические средства обучения   |
|-----------------------------------|--|
| Спортивный комплекс               | - Стойки волейбольные<br>- Волейбольные мячи<br>- Гимнастические коврики<br>- Гантели<br>- Набивные мячи<br>- Скакалки<br>- Конусы<br>- Координационная лестница |

### 4.2 Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивают педагогические кадры (преподаватели), имеющие профильное образование по направлениям подготовки 05.00.00 Образование и педагогика и/или 49.00.00 Физическая культура и спорт, а также опыт профессиональной деятельности и/или повышение квалификации в соответствующей области.

### 4.3 Организация образовательного процесса

Программой предусмотрены следующие виды учебных занятий:

- практические занятия – совершенствование двигательных навыков.

В процессе выполнения обучающимися практических заданий преподаватель программы при необходимости оказывает консультационную помощь обучающимся.

### 4.4 Информационное обеспечение обучения

*Основные источники:*

1. Эдельман А. С. Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.

*Дополнительные источники:*

2. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 285 с.

3. Клещев Ю. Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 98 с

4. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.

#### **4.5 Контроль и оценка результатов**

Текущий контроль результатов по программе осуществляется преподавателем в процессе прохождения слушателями программы всех этапов обучения

Промежуточная аттестация и итоговая аттестация не предусмотрены.

Результатом освоения программы является участие в спортивных соревнованиях по волейболу.