

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»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ВР

М.С. Березин

«27» 09 2024г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ВОЛЕЙБОЛ»

**Категория слушателей:** обучающиеся образовательной организации

**Объем:** 56 часов

**Срок:** 4 месяца

**Форма обучения:** очная

**Организация обучения:** непрерывно

Екатеринбург, 2024

Дополнительная общеразвивающая программа «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.

Программа имеет модульную структуру, включающую в себя практическую часть.

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»;

Рассмотрено на заседании

Методического объединения

Протокол № 02 от « 23 » 09 20 24 г.

## 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. Программы учебных модулей.....  | 7  |
| 3.1 Волейбол.....  | 7  |
| 3.1.1 Цель реализации модуля.....  | 7  |
| 3.1.2 Требования к результатам освоения модуля.....  | 7  |
| 3.1.3 Программа модуля «Волейбол».....   | 9  |
| 3.1.4 Материально-техническое обеспечение.....   | 10 |
| 3.1.5 Кадровое обеспечение.....  | 10 |
| 3.1.6 Организация образовательного процесса.....   | 10 |
| 3.1.7 Информационное обеспечение обучения.....   | 11 |
| 2. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 285 с.....                          | 11 |
| 3. Клещев Ю. Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 98 с.....  | 11 |
| 4. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с..... | 11 |
| 4.1.8 Контроль и оценка результатов освоения модуля.....   | 11 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения программы.....   | 11 |

## **1. Общая характеристика программы**

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

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №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                           | 56                                   | 2                      | 54                                 |          |                                 |
| <b>Итого по программе:</b>         | 56                                   | 2                      | 54                                 |          |                                 |

### **3. Программы учебных модулей**

#### **3.1 Волейбол**

Программа модуля направлена на обучение и совершенствование техники и тактики игры в волейбол, а также развитие общей и специальной физической подготовки.

В программе модуля предусмотрены теоретические и практические занятия.

Форма обучения - очная, трудоемкость модуля составляет 54 академических часа.

##### **3.1.1 Цель реализации модуля**

- обучение и совершенствование технико-тактической, общефизической и специальной физической подготовки.

##### **3.1.2 Требования к результатам освоения модуля**

В результате освоения программы слушатель 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.

### 3.1.3 Программа модуля «Волейбол»

| Наименование разделов, тем модуля                            | Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы.<br>Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ. | Объем часов |
|--|---|-------------|
| 1  | 2   | 3           |
| Тема 1.1. Общетеоретический раздел                           | <p>Содержание:</p> <p>Практическое занятие<br/>Инструктаж по технике безопасности. Основы волейбола.</p>  | 2           |
| Тема 1.2. Волейбол   | Техника приема и передачи мяча; Техника подачи; Тактика нападения; Тактика защиты; Тактические действия; Игровая практика                           | 44          |
| 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>56</b>   |



### 3.1.4 Материально-техническое обеспечение

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 |

### 3.1.5 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.

### 3.1.6 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.

### **3.1.7 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.

### **4.1.8 Контроль и оценка результатов освоения модуля**

Форма и вид аттестации по модулю:

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

Промежуточная аттестация по модулю не предусмотрена.

### **4. Контроль и оценка результатов освоения программы**

Итоговая аттестация по программе не предусмотрена.