

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«НОРИЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Норильск

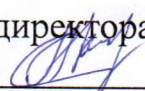
Рабочая программа по дополнительному образованию «ВОЛЕЙБОЛ» разработана на основе на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации №680 от 30 августа 2013 г.

Организация-разработчик:
КГБПОУ «Норильский педагогический колледж»

Разработчик(и):
И.Н. Зорина, преподаватель,

Рассмотрена предметно-цикловой комиссией,
протокол № 9 от « 26.05.2025 год »

Рекомендована научно-методическим советом,
протокол № 4 от « 27.05.2025 год »

«Утверждаю»
Заместитель директора по учебной работе
Скиба А.Н. 
« 30 » июня 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию «Волейбол» (далее – программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 № 743 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 № 742. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Волейбол способствует развитию таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, взаимная выручка. Во время обучения по программе предусматривается изучение волейбола, закрепляются и совершенствуются основные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор техник тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с тактическим и техническим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств, увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Педагогическая целесообразность. Изучение волейбола позволяет создать благоприятные условия для развития самостоятельности обучающихся. В ходе обучения по программе совершенствуются физические, морально-волевые качества.

Новизна программы обусловлена тем, что в настоящее время укрепление здоровья, физического развития ребенка является одной из важных задач. Волейбол, как вид спорта, подходит для людей разных возрастов, способностей и интересов. Этот вид спорта развивает физические качества, умение работать в команде, взаимодействовать друг с другом на площадке.

Адресат программы: программа ориентирована на обучающихся в возрасте 16-18 лет. Специальный отбор не проводится. Для обучения по программе необходимо предоставить медицинскую справку.

Объем программы: данная программа рассчитана на 144 часа, 4 часа в неделю в течение учебного года.

Срок освоения программы: нормативный срок освоения данной программы – 1 год.

Форма обучения – очная. Реализация программы возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Уровень программы: базовый.

Режим занятий: 90 мин (2 часа) – 2 раза в неделю. Предусмотрен десятиминутный перерыв в процессе занятия между академическими часами.

Количество детей в группе: 6-15 человек.

1.2. Цель и планируемые результаты

Цель программы: привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством изучения волейбола в соответствии с требованиями данной программы.

Задачи:

образовательные:

- дать знания по основам здорового образа жизни;
- познакомить с основами спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий;
- выработать умения и привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивных игр;
- развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений;

развивающие:

- формировать навыки укрепления здоровья и закаливания организма;

воспитательные:

- содействовать формированию упорства в достижении результата.
- воспитывать чувство коллективизма и товарищества;
- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Рабочая программа по дополнительному образованию направлена на формирование у обучающихся *общих и профессиональных компетенций, личностных результатов:*

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя,

табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

В рамках программы обучающимися осваиваются умения и знания:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У2 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

У3 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.

З1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З2 – основы здорового образа жизни.

З3 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.

З4 – средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

2.1. Объем программы и виды учебной работы

Вид работы	Объем в часах
Объем программы	144
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	136

2.2. Содержание программы

теоретическое обучение	практические занятия
Раздел 1. Общая физическая подготовка	
– правила техники безопасности; – оборудование;	– строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте; переход на ходьбу и бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя; – упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега; – упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки; – упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений; – упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах;

	преодоление веса и сопротивления партнера; переноска и перекладывание груза; упражнения на гимнастической стенке; упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания; упражнения с набивными мячами; упражнения на тренажерах; – упражнения для развития быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен), бег с гандикапом с задачей догнать партнера; выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе; – упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; – упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; жонглирование двумя-тремя теннисными мячами; метание мячей в подвижную и неподвижную цель; – упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей; – упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину; бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями; – упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м; дозированный бег от 3 мин; спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол, бадминтон, городки (для мальчиков и девочек); подвижные игры;
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	
	– упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его; бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом); бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями); многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м); прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги; прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели); – упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями; отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой; передвижение в

	упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками; упражнения для кистей рук с теннисными мячами (сжатие); имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом); поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамье; метание мячей различного веса и объема (теннисного, волейбольного, баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту; метание палок (игра в «городки»); удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель; броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания; падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка; – упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Ловля мяча после поворота с попаданием в цель; метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель; броски мяча в стену с последующей ловлей; ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя; комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью; бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии); эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча; перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м; – упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная);
Раздел 3. Техническая подготовка	
– краткий исторический обзор развития волейбола в России и за рубежом; – правила вида спорта; – виды волейбола; – экипировка, необходимая волейболистам;	– перемещения (приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки, сочетание способ перемещений; – стойка волейболиста; – остановка волейболиста; – передача сверху двумя руками над собой; – передача сверху двумя руками в прыжке; – передача сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи; – атакующие удары; – прием мяча снизу двумя руками; – прием мяча сверху двумя руками; – прием мяча от сетки; – нижняя подача; – верхняя подача – блокирование; – игра в волейбол; – учебно-тренировочная игра; – игра по упрощенным правилам волейбола;
Раздел 4. Тактическая подготовка	
– индивидуальные действия игрока на площадке; – приемы и способы взаимодействия игроков в волейболе; – последовательность	– индивидуальные действия в нападении и защите; – групповые действия в нападении и защите; – командные действия в нападении и защите; – учебная игра;

действий волейболистов в игре;	
Раздел 5. Соревновательная подготовка	
	– эстафеты, игры для отработки технических и тактических приемов; – соревнования внутри группы;
Раздел 6. Контрольные испытания	
	– контрольные испытания по показателям общей физической подготовленности в начале (входной контроль); – контрольные испытания по показателям общей и специальной физической подготовленности в конце учебного года (промежуточная аттестация по завершению программы);
Раздел 7. Итоговое занятие	
– подведение итогов учебного года.	– рекомендации школьникам по самостоятельной работе в летний период.

2.3. Тематический план и содержание программы

№	Название раздела и темы	Всего часов	Теория	Количество часов						Форма занятия	Форма контроля
				ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Соревновательная подготовка	Контрольные испытания		
1.	Правила техники безопасности. Техника передвижений, остановок и стоек. Стойки игрока.	2	1			1				лекция практика	наблюдение
2.	Перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из элементов техники передвижений.	2				2				практика	наблюдение
3.	ОФП. ОРУ без мячей. Подвижные игры с мячом. Эстафеты.	2		1		1				практика	наблюдение
4.	Контрольные испытания (входной контроль).	2							2	практика	контрольные испытания
5.	Краткий исторический обзор развития волейбола в России и за рубежом Игра в волейбол.	2	1			1				лекция практика	наблюдение
6.	Правила игры. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	1			1				лекция практика	наблюдение
7.	Виды волейбола. Экипировка, необходимая волейболистам. Индивидуальные действия игрока на площадке.	2	2							лекция	наблюдение
8.	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах с заданиями.	2		1		1				практика	наблюдение
9.	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах, у стенки, над собой.	2		1		1				практика	наблюдение
10.	ОФП. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Передача мяча сверху двумя руками. Расстановка.	2		1		1				практика	наблюдение
11.	Специальные упражнения для развития силы с набивными мячами. Эстафеты для отработки технических приемов.	2		1				1		практика	наблюдение
12.	СФП. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Упражнения в парах и тройках. Передача над собой. Подвижные игры. Волейбол.	2			1	1				практика	наблюдение
13.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Упражнения в парах и тройках. Передача над собой. Подвижные игры.	2		1		1				практика	наблюдение
14.	ОФП. Эстафеты для отработки технических приемов.	2		1				1		практика	наблюдение

15.	ОФП. Нижняя передача над собой, в парах, с заданиями. Игра в волейбол.	2		1		1		1				практика	наблюдение
16.	ОФП. Нижняя передача над собой, в парах, с заданиями, у стенки. Верхняя передача с заданиями. Игра в волейбол.	2		1		1		1				практика	наблюдение
17.	Соревнования внутри группы.	2									2	практика	наблюдение
18.	СФП. Техника передач мяча в парах сверху и снизу. Игра в волейбол.	2				1		1				практика	наблюдение
19.	СФП. Гигиена спортсмена. Самоконтроль здоровья. Подвижные игры с элементами волейбола.	2				1		1				практика	наблюдение
20.	ОФП. Техника нижней прямой подачи. Верхние и нижние передачи с заданиями. Индивидуальная работа с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола. Правила игры.	2		1				1				практика	наблюдение
21.	ОФП. Эстафеты для отработки технических приемов.	2		1							1	практика	наблюдение
22.	ОФП. Нижняя прямая подача через сетку. Упражнения с мячом в парах через сетку. Верхние и нижние передачи с заданиями. Эстафеты для отработки технических приемов.	2		1							1	практика	наблюдение
23.	ОФП. Нижняя прямая подача через сетку. Верхние и нижние передачи с заданиями. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	2		1				1				практика	наблюдение
24.	ОФП. Нижняя прямая подача через сетку. Прием подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2		1				1				практика	наблюдение
25.	Товарищеская игра.	2									2	практика	наблюдение
26.	СФП. Эстафеты для отработки технических приемов.	2				1					1	практика	наблюдение
27.	СФП. Верхняя прямая подача. Подача и прием мяча через сетку в парах с середины площадки, в кругу. Учебно-тренировочная игра.	2				1		1				практика	наблюдение
28.	СФП. Верхняя прямая подача. Подача и прием мяча в парах. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2				1		1				практика	наблюдение
29.	ОФП. Подача и прием мяча в парах. Развитие физических качеств. Индивидуальная работа с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2		1				1				практика	наблюдение
30.	СФП. Подача и прием мяча через сетку в парах с середины площадки. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2				1		1				практика	наблюдение
31.	Упражнения на специальную выносливость. Техника передачи на месте и со сменной мест. Учебная игра	2				1		1				практика	наблюдение
32.	СФП. Понятие выход на прием. Индивидуальные действия волейболиста. Тактика нападающих ударов. Учебная игра.	2				1				1		практика	наблюдение

33.	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	2				1	1					практика	наблюдение
34.	Примы и способы взаимодействия игроков в волейболе. Учебная игра.	2	1					1				лекция практика	наблюдение
35.	Последовательность действий волейболистов в игре. Учебная игра.	2	1					1				лекция практика	наблюдение
36.	СФП. Техника игры в защите. Учебная игра.	2				1	1					практика	наблюдение
37.	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приема. Учебная игра.	2					1	1				практика	наблюдение
38.	Специальные упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. Эстафеты для отработки технических приемов.	2				1				1		практика	наблюдение
39.	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение
40.	СФП. Техника передачи в прыжке. Товарищеская командная игра.	2				1				1		практика	наблюдение
41.	Основы взаимодействия игроков во время игры. Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение
42.	Специальные упражнения на развитие силы. Учебная игра	2				1	1			1		практика	наблюдение
43.	ОФП. Чередование способов передачи мяча. Командные действия. Учебная игра	2		1				1				практика	наблюдение
44.	ОФП. Чередование способов приема мяча. Подвижные игры. Учебная игра.	2		1			1					практика	наблюдение
45.	ОФП. Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2		1				1				практика	наблюдение
46.	ОФП. Развитие физических качеств. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2		1			1					практика	наблюдение
47.	ОФП. Эстафеты для отработки технических и тактических приемов.	2		1						1		практика	наблюдение
48.	Игры для отработки технических и тактических приемов.	2								2		практика	наблюдение
49.	Техника и тактика игры в нападении. Упражнения на координацию движений. Учебная игра.	2				1	1					практика	наблюдение
50.	Техника игры в защите. Эстафеты, игры для отработки технических и тактических приемов	2						1		1		практика	наблюдение
51.	Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение
52.	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Упражнения для специальной выносливости. Учебная игра	2				1	1					практика	наблюдение
53.	Взаимодействие игроков во время игры. Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение
54.	Взаимодействие игроков во время игры. Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение
55.	Упражнения силовой подготовки. Товарищеская игра.	2					1			1		практика	наблюдение
56.	Товарищеская игра.	2								2		практика	наблюдение

[illegible]

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№	Раздел программы	Инвентарь и оборудование
1.	ОФП	Секундомер, свисток, набивные мячи, теннисные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, цели для метания, фишки, конус с отверстиями, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, скакалки, утяжелители, гантели, штанга, тренажеры, оборудование для спортивных игр – бадминтон, городки
2.	СФП	
3.	Техническая подготовка	Волейбольные мячи, насос с иглой, сетка для переноски мячей, сетка волейбольная, стойки волейбольные, демонстрационная доска, свисток судейский, секундомер, табло перекидное, таблицы, протоколы, схемы, видеозаписи
4.	Тактическая подготовка	
5.	Соревновательная подготовка	
6.	Контрольные испытания	Спортивный инвентарь, секундомер
7.	Итоговое занятие	Ноутбук, проектор

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал.

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог тренер-преподаватель с соответствующим уровнем образования и квалификации.

Реализацию программы осуществляет преподаватель, имеющий высшее образование. Образование педагога соответствует профилю программы.

3.2. Методические материалы

Дидактическое обеспечение

Дидактические материалы должны соответствовать содержанию программы, целям обучения, уровню подготовленности обучающихся, их возрастным и индивидуальным особенностям, санитарно-эпидемиологическим требованиям. Дидактический материал представлен в следующем виде: раздаточный материал для обучающихся наглядные пособия, инструкции по безопасности, правила вида спорта.

Методическое обеспечение программы

Для решения задач, поставленных в программе, необходимо:

- использовать различные методические приемы обучения;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;
- давать материал в системе, от простого к сложному;
- сочетать коллективные и индивидуальные формы и способы работы обучающихся на занятиях.

Методы обучения используются в сочетании. Словесные методы: рассказ, лекция, анализ, обсуждение, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, указания. Наглядные методы, применяемые на занятиях: показ, демонстрация. Практические методы: игровой, соревновательный, практические упражнения. Целостный метод, когда по мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений.

Формы и режим занятий. Основная организационная форма проведения занятия – групповое или индивидуальное занятие продолжительностью 2 академических часа. Нагрузку на занятии нужно увеличивать постепенно, учитывая индивидуальные особенности обучающихся.

Формы работы на занятиях: командная, групповая, индивидуальная.

Формы подведения итогов реализации программы: входной контроль – проводится в начале обучения по программе и промежуточная аттестация – проводится по

завершению программы.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, лекции, контрольные испытания, соревнования.

Формы подведения итогов по разделам, темам: наблюдение, тестирование, собеседование.

Педагогические технологии, используемые на занятиях:

Технология	Целевые ориентиры	Прогнозируемый результат использования технологий
Технология уровневой дифференциации	– обучение каждого на уровне его возможностей и способностей;	– подбор материала по сложности исполнения соответствует возможностям обучающихся;
Здоровье сберегающие технологии	– создание условий для сохранения здоровья обучающихся;	– соблюдение санитарно-гигиенических требований (проветривание, оптимальный тепловой режим, освещенность, чистота, соблюдение техники безопасности); – составление расписания и распределение учебной нагрузки в соответствии с требованиями; – смена видов деятельности на занятии; – физпаузы; – индивидуальный подход к обучающимся с учетом личностных возможностей; – благоприятный психологический климат;
Игровые технологии	– самореализация внутренних потребностей и склонностей человека; – расширение кругозора, познавательной деятельности; – воспитание качеств личности необходимых для успешного усвоения программного материала; – развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков; – приобщение к нормам и ценностям обществ;	– игры на воспитание необходимых качеств личности; – игры, направленные на приобретение навыков действия в различных жизненных ситуациях; – игры на развитие коммуникативных навыков; – игры, направленные на успешную адаптацию в постоянно меняющихся обстоятельствах;
Технология педагогической поддержки	– переход от педагогики требований к педагогике отношений; – единство обучения и воспитания; – гуманно-личностный подход к обучающимся.	– раскрытие возможностей обучающихся; – создание ситуации успеха для каждого обучающегося; – уверенность в своих силах; – право обучающихся на выбор, право на ошибку, право на собственную точку зрения; – установление субъект-субъектных отношений между педагогом и обучающимся; – предоставление возможности обучающимся реализовать себя в положительной деятельности.

3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Информационные ресурсы:

<https://volley.ru/?ysclid=mc9wwvog9d975673903> Всероссийская федерация волейбола

Литература для педагога:

1. «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки)» авторы-составители: Е.В. Фомин, А.С. Ананьин, А.В. Дворников, В.А. Григорьев, К.Д. Субботин.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
3. Ивойлов, А.В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Методика обучения игре в волейбол. – М.: Олимпия, Человек, 2019.
5. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Сборник. – М.: Спорт, 2016. – 403 с

Литература для детей и родителей:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. – М.: Эксмо, 2020
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2017.
3. С. Оинума Уроки волейбола / С. Оинума. – М.: Физкультура и спорт, 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

4.1. Результаты обучения

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения программы</i>		
З1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 – основы здорового образа жизни; З3 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; З4 – средства профилактики перенапряжения;	Знает: – краткую историю развития волейбола в России и за рубежом; – виды волейбола; – роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля; – роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов; – роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–волейболистов: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы; – правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале; – технику безопасности при проведении занятий на местности; снаряжение спортсменов–волейболистов; – значение техники для достижения высоких спортивных результатов; – виды соревнований по волейболу, правила соревнований; – приемы и способы волейбола;	тестирование
<i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения программы</i>		
У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 – применять рациональные приемы двигательных функций в	Умеет: – выполнять нижний прием; – выполнять верхний прием; – выполнять нижнюю и верхнюю передачу; – выполнять нижнюю и верхнюю подачу; – выполнять нападающий удар; – выполнять блокирование; – работать в команде; – применять правила техники безопасности;	– тестирования физической подготовленности; – тестирование технической подготовленности

профессиональной деятельности; УЗ – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	– подготавливать снаряжения и выбирать одежду к занятиям и соревнованиям; – преодолевать учебно-тренировочные дистанции; – выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок; – выполнять упражнения для развития специальных упражнений волейболистов.	
---	--	--

4.2. Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе

По программе используются следующие виды контроля: входной, текущий, итоговый.

Входной контроль проводится в начале учебного года в виде контрольных испытаний целью определения уровня физической подготовки обучающихся.

Текущий контроль проводится в течение реализации программы, с целью определения степени усвоения учебного материала программы, и включает в себя контроль по изученным темам, разделам, контроль посещаемости.

Итоговый контроль – это промежуточная аттестация по итогам программы. Проводится в форме контрольных испытаний.

Указания к выполнению контрольных испытаний по ОФП.

Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, ноги врозь, носки стоп находятся на одной линии со стартовой чертой, выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Дается три попытки. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег

На полу проводят две параллельные линии (можно использовать разметку волейбольной площадки). Испытуемый бежит от первой до второй линии, заступая одной ногой за нее, поворачивается на 180 градусов и бежит до первой линии. Расстояние между линиями и количество отрезков устанавливаются в зависимости от возраста испытуемых. Время засекают с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения финишной линии.

Бег короткую дистанцию

По свистку или команде «На старт!» спортсмены быстро занимают исходное стартовое положение. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время фиксируется секундомером. Берется лучший результат из двух попыток.

Бег на длинную дистанцию

По свистку или команде «На старт!» обучающиеся быстро занимают исходное стартовое положение. При этом толчковую ногу ставят вперед, к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят сзади на носок на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибают, тяжесть тела в большей степени переносят на впереди стоящую ногу, взгляд направляют перед собой. Согнутую в локте руку, разноименную впереди стоящей ноге, вместе с плечом выносят вперед, вторую руку отводят назад. Пальцы рук свободно сгибают. По команде «Марш!» или свистку бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Время фиксируется секундомером.

Критерии и показатели уровня общей физической подготовленности обучающихся с учетом их возрастных и гендерных особенностей

Физическое качество	Скоростно-силовые качества			Быстрота			Координация			Выносливость		
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 4 x 9 м (сек)			Бег 2000 м		
<i>уровень</i>	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3

Юноши 15-16 лет	210	200	180	4,6	4,9	5,3	9,4	9,9	10,4	09:40	10:20	11:00
Юноши 17-18 лет	230	220	200	4,4	4,7	5,1	9,2	9,6	10,1	12:20	13:00	14:00
Девушки 15-16 лет	180	170	155	5,0	5,5	5,9	9,8	10,2	11,0	06:50	07:40	08:35
Девушки 17-18 лет	185	170	155	5,0	5,3	5,7	9,8	10,2	11,0	10:00	11:10	12:20

Указания к выполнению контрольных испытаний по СФП и технической подготовленности.

Передача волейбольного мяча сверху двумя руками над собой. При выполнении передачи над собой должны соблюдаться следующие требования:

- норматив сдается в ограниченном пространстве (круг диаметром 3,6 м);
- передача мяча над собой осуществляется на высоту не менее 1,5 м от рук сдающего;
- не допускается выполнение передач различными способами в одном подходе;
- не допускаются значительные искажения в технике выполнения передачи.

Передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-4 метра. При выполнении передачи в парах должны соблюдаться следующие требования:

- не допускается выполнение передач различными способами в одном подходе;
- не допускаются значительные искажения в технике выполнения передачи.

Нижняя или верхняя прямая подача мяча. Шесть попыток, расстояние от сетки 9,8,7 метров. Наступать на лицевую линию площадки или переступить ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами и ограничительными лентами), не задев ее.

Подача считается неправильной, если: мяч упадет за пределами площадки; производится броском или толчком; выполнена двумя руками; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания.

Прием волейбольного мяча снизу двумя руками над собой. При выполнении передачи над собой должны соблюдаться следующие требования:

- норматив сдается в ограниченном пространстве (круг диаметром 3,6 м);
- передача мяча над собой осуществляется на высоту не менее 1,5 м от рук сдающего;
- не допускается выполнение передач различными способами в одном подходе;
- не допускаются значительные искажения в технике выполнения передачи.

Критерии и показатели уровня технической подготовленности обучающихся с учетом их возрастных и гендерных особенностей

Контрольные испытания (упражнения)	Передачи мяча над собой (в круге диаметром 360см) (количество раз)			Передача мяча сверху двумя руками через сетку (количество раз)			Нижняя или верхняя прямая подача. Количество раз из 6 подач (9,8,7 метров)			Прием мяча снизу двумя руками (в круге диаметром 360см) (количество раз)		
уровень	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Юноши 15-16 лет	10	8	6	12	10	8	4/6/-	3/5/-	2/4/-	6	5	4
Юноши 17-18 лет	18	14	10	20	16	12	5/6/-	4/5/-	3/4/-	16	12	8
Девушки 15-16 лет	6	5	4	7	6	5	3/5/6	2/4/5	1/3/4	5	4	3
Девушки 17-18 лет	10	8	6	12	9	7	4/5/6	3/4/5	2/3/4	8	6	4

Обучающиеся получают баллы (3,4 или 5) согласно показанному в упражнении результату. В соответствии с суммой набранных баллов обучающемуся в протоколы (входного контроля и промежуточной аттестации) выставляется уровень:

20-18 баллов – высокий уровень;

17-15 баллов – средний уровень;

14-12 баллов – индивидуальный уровень.