

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»



Утверждаю
Директор ГБПОУ НТЖТ
Л.П. Князева
«01» сентября 2025 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

г. Нижнеудинск
2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа рассмотрена на заседании методического совета ГБПОУ НТЖТ Протокол № 1 от « 01 » сентября 2025 года

Разработчики программы:

Исраилов Майербек Денилбекович, руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры ГБПОУ НТЖТ

Рецензенты: Шигильдеева Жанна Дмитриевна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБПОУ НТЖТ.

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт Программы дополнительного образования	4 стр.
1.1. Область применения программы	4 стр.
1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения	4 стр.
1.3. Количество часов на освоение программы дополнительного образования	6 стр.
1.4. Перечень формируемых физических качеств	6 стр.
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7 стр.
2.1. Объем программы дополнительного образования и виды учебной работы	7 стр.
3. Условия реализации программы дополнительного образования	7 стр.
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению ...	7 стр.
3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	8 стр.
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9 стр.
Фонд оценочных средств	9 стр.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» является частью образовательной программы дополнительного образования.

1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения

Содержание программы дополнительного образования «Волейбол» направлено на достижение следующих **целей**:

Цель данной программы включает в себя три составляющих:

Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачами программы являются:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Исходя из задач, поставленных в данной программе, обучающиеся получают необходимые знания по укреплению здоровья, приобретут специальные навыки и практические умения в развитии двигательных, психологических и волевых качеств. Применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

предметных:

- знание основ: законодательства, права и обязанности гражданина до призывного и призывного возраста, во время занятий, теоретическая и тактическая подготовка;

- знание основных видов владения основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах), включая знания об основных заболеваниях и их профилактике, необходимыми знаниях при занятиях.

- ознакомить с правилами техники безопасности на тренировках по волейболу. Ознакомить обучающихся с требованием к обуви и одежде на занятиях и при участии на соревнованиях.

- Изучить основные правила самоконтроля на тренировках.

- Изучить технику самоконтроля на тренировках.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по этапам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система спортивной подготовки и обучения, предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;

- целевую направленность по отношению к повышению спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;

- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в учебных спортивных учреждениях. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

В волейболе формируются профильный и постоянный состав группы и команды.

В секцию принимаются обучающиеся в возрасте от 15-23 лет, допущенные по медицинским показаниям (врачом) к занятиям волейболом.

Группы формируются по возрастному физическому показателю обучающихся, не менее 15 человек.

Набор начинается с 15 летнего возраста. Количество занятий - 12 часов в неделю. Занятия должны проводиться регулярно в течение 4 месяца.

Два раза в год в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы научно-методические рекомендации по подготовке спортсменов (Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/Никитушкин В.Г. – М.: Физическая культура, 2018.–240с.) и другие источники.

Учебная программа по волейболу рассчитана на 4 месяца обучения.

1.3. Количество часов на освоение программы дополнительного образования

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 120 часа

1.4. Перечень формируемых физических качеств

Программа дополнительного образования «Волейбол» направлена на формирование гармонически развитого обучающегося, развитие его физических качеств, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Обеспечит их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительная общеобразовательная программа учитывает:

- возрастные и индивидуальные особенности (подростков и взрослых).

Корректировка учебных планов и программ проводится в соответствии с категорией обучающихся.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем программы дополнительного образования и виды учебной работы

Объём образовательной нагрузки	120
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	114
Дифференцированный зачёт	2

3. Условия реализации программы дополнительного образования

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы дополнительного образования «Волейбол» входят:

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 220 м²
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Две волейбольные сетки.
4. Стойки для волейбольных сеток. Крепежи.
5. Волейбольные мячи 12 штук.
6. Набивные мячи 2 штуки.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. 16 комплектов волейбольной формы (8 мужских и 8 женских).
9. Тренажёрный зал.
10. Оборудованный стадион и спортивная площадка.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для преподавателя:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
3. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2020. - 693 с.
4. Данилов, С. Мировой мужской волейбол / С. Данилов. - Москва: Машиностроение, 2020. - 254 с.
5. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
8. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2019. - 813 с.
9. Кунянский, В. А. Волейбольный судья. Учебное пособие / В.А. Кунянский, М.И. Цукерман. - М.: Дивизион, 2016. - 192 с.
10. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 652 с.
11. Мезенцева, Наталья Значение внимания в спортивной деятельности волейболистов / Наталья Мезенцева. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. - 136 с.
12. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия, Человек, 2019. - 499 с.
13. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М.: Олимпия, Человек, 2017. - 489 с.
14. С.Оинума Уроки волейбола / С.Оинума. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 112 с.
15. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 403 с.
16. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
17. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
18. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.

Для студентов:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы дополнительного образования осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и устного опроса.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В качестве контрольно-переводных нормативов в группе начальной подготовки и учебно-тренировочной группе применяются следующие нормативы:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 - 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	180-200	170-190
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девушки).	8-12	10-17
5	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-140	120-150

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 224 и 243 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
6	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 224 и 243 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения
9	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения
10	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Контрольно-переводные нормативы выполняются два раза – в начале и в конце курса обучения.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания учёбы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

Итогом работы секции можно считать:

Высокий уровень физического развития обучающихся. Рост спортивного мастерства. Выполнение и повышение спортивных разрядов по пауэрлифтингу.

Привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям пауэрлифтингом, пропаганда здорового образа жизни.

Участие в соревнованиях: региональных, областных, Всероссийских.

Победители и призёры соревнований по пауэрлифтингу в личном первенстве (зачёте) в разных весовых категориях.

2.2. Технический план и содержание программы дополнительного образования секции «Волейбол»

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объём часов	Форма занятий	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Раздел 1 Введение Тема 1.1 Инструктаж по мерам безопасности	Теоретические занятия				
	1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Знакомство с видом спорта	Наблюдение
	Практические занятия				
Тема 1.2 Общая физическая подготовка.	1.1.	Общеразвивающие упражнения Учебная игра.	20	Развитие Силы и координации движений	Наблюдение
	1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	Развитие силы и выносливости	Наблюдение
	1.3.	Спортивные и подвижные игры. Учебная игра.	10	Развитие Координации движений	Наблюдение
Практические занятия			35		
Раздел 2 Специальная физическая подготовка Тема 2.1 ОФП, Развитие быстроты, прыгучести, ловкости и выносливости.	2.1.	Упражнения направленные на развитие силы. Учебная игра.	7	Развитие силы и согласованности движений	Наблюдение
	2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Учебная игра.	7	Правильно выполнять упражнения	Наблюдение
	2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести. Учебная игра.	7	Правильно выполнять упражнения	Наблюдение
	2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Учебная игра.	7	Правильно выполнять упражнения	Наблюдение
	2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Учебная игра.	7	Правильно выполнять упражнения	Наблюдение

Раздел 3 Техническая подготовка Тема 2.2 Обучение технике соревновательных упражнений.	Практические занятия		35		
	3.1.	Обучение технике приёма и передачи мяча. Учебная игра.	11	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюдение
	3.2.	Обучение технике и способам подачи мяча. Учебная игра.	11	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюдение
	3.3.	Стойки игроков. Учебная игра.	3	Технически правильно выполнять упражнения	Наблюдение
	3.4.	Нападающие удары. Учебная игра.	5	Технически правильно выполнять упражнения	Наблюдение
	3.5.	Блоки. Учебная игра.	5	Технически правильно выполнять упражнения	Наблюдение
	Теоретические занятия		1		
	4.1.	Тактика подачи.	1	Беседа. Рассказ.	Опрос
	Практические занятия		1		
	4.1.	Тактика подачи. Учебная игра.	1	Технически правильно выполнять упражнения	Наблюдение
Раздел 4 Тактическая подготовка Тема 3.1 Тактика приёмов, подач и передач мяча.	Теоретические занятия		1		
	4.2.	Тактика приёмов и передач	1	Беседа. Рассказ.	Опрос
	Практические занятия		1		
	4.2.	Тактика приёмов и передач. Учебная игра	1	Технически правильно выполнять упражнения	Наблюдение
	Теоретические занятия		1		
	1	Правила игры.	1	Беседа. Рассказ.	Опрос
Раздел 5 Правила игры Тема 3.2 Изучение правил, учебное судейство.	Практические занятия		2		
	3	Правила игры. Учебная игра	2	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюдение
	Практические занятия		2		
	Дифференцированный зачёт		2	Правильно выполнять упражнения.	Наблюдение
Раздел 6 Дифференцированный зачёт Тема 3.3 Дифференцированный зачёт	Дифференцированный зачёт		120		
Всего					

РЕЦЕНЗИЯ

На дополнительную общеразвивающую программу «Волейбол»

Рецензируемая работа представляет собой дополнительную общеразвивающую программу подвид дополнительного образования: адресованное студентам ГБПОУ НТЖТ очной формы обучения, обучающимся по программам подготовки: квалифицированный рабочий и служащий или специалист среднего звена.

Предназначена для студентов любого курса, возраста, контингента.

Программа дополнительного общеразвивающего образования «Волейбол» разработана с учётом:

1. Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ (в ред. От 2 июля 2013 г. № 185-ФЗ)

2. Приказа Минобороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 24 февраля 2010 г. №96/134 «Об утверждении инструкции об организации обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, общеобразовательных организациях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах». Общеразвивающая программа является актуальной и составлена в соответствии с государственными требованиями к общеобразовательным программам системы дополнительного образования детей.

Программа снабжена богатым учебно-методическим комплексом, призванным обеспечить ее успешную реализацию, составлена с учетом современных требований. При разработке программы и в процессе ее реализации учитывается социальный запрос родителей (законных представителей) в предоставлении общеобразовательных услуг дополнительного общеразвивающего образования и интересы обучающихся.

Актуальность программы для системы дополнительного образования студентов определяется успешной социализацией студента в современном обществе, его продуктивным освоением разных социальных ролей, особенно оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему, служить Отечеству при прохождении службы по призыву и контракту в рядах Российской Армии, самому обладать достаточными знаниями и практическими, профилактическими умениями для безопасности при различных заболеваниях, несчастных случаях, в том числе связанных с профессиональной деятельностью.

Структура программы представляет собой логическую последовательность, составлена в соответствии с требованиями и состоит из титульного листа, учебного плана, календарного планирования (календарного учебного графика), паспорта программы, структуры и содержания, условий реализации программы, где прописано необходимое оборудование, требования к минимальному материально-техническому

обеспечению, контроля результатов освоения программы дополнительного образования. Достаточно полно раскрыт тематический план и содержание программы, указаны основные темы и разделы занятий. Список литературы достаточный, включает 6 источников, интернет-ресурсы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» предполагает возможность вариантного и разноуровневого изучения курса в зависимости от умственных способностей студентов и уровня их подготовки, в том числе физической. Соответствует возрастным особенностям обучающихся, санитарно-гигиеническим нормам.

Содержание программы помогает создать не только положительную мотивацию по приобретению жизненно важных знаний, но и условия, способствующие развитию личностных, метапредметных и предметных умений студента, его физических способностей, возможностей, в том числе подготовке к успешной сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного и оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа предлагает новый, но традиционный подход к предъявлению новых знаний, опирается на многочисленные источники информации, побуждая студентов к самостоятельному добыванию знаний по интересующей теме, способствует развитию коммуникативных навыков, творческих умственных способностей личности. Развивая, в том числе такие физические качества, как: Сила, гибкость, выносливость, силовая выносливость, координация, ловкость, быстрота, а так же развивает: чувство времени, чувство ответственности, долга, чувство товарищества, находчивости, сноровки, умения принимать решения и нести ответственность за принятые решения, то есть развивает компетенции общие и профессиональные. Материал программы составлен и изложен грамотно, последовательно.

Данная общеразвивающая программа «Волейбол» для обучающихся 1-4 курсов представляет собой практический интерес, является актуальной в условиях реализации новых образовательных стандартов, способствует привитию у обучающихся интереса к службе в рядах Вооруженных сил, мыслительной деятельности.

Программа может быть использована преподавателями предмета физическая культура, педагогами дополнительного образования, как для проведения внеклассной работы, для индивидуальной работы с одаренными подростками, изъявляющими желание дополнительно освоить темы, касающиеся дополнительной подготовки.

Общеразвивающая программа дополнительного образования апробирована в работе со студентами возраста от 15 до 23 лет.

Рецензент: Шигильдеева Жанна Дмитриевна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБПОУ НТЖТ, преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре (по совместительству).

Дата 