

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
Ярославской области
«Ярославский автомеханический колледж»**

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Волейбол»

для обучающихся 1-4 курса


специальности (профессии)

- 38.02.03** Операционная деятельность в логистике
- 15.02.08** Технология машиностроения
- 23.02.03** Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
- 13.02.11** Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
- 09.02.03** Программирование в компьютерных системах
- 09.02.01** Компьютерные системы и комплексы
- 15.02.07** Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)
- 13.01.10** Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)
- 15.01.23** Наладчик станков и оборудования в механообработке
- 23.01.03** Автомеханик
- 09.01.03** Мастер по обработке цифровой информации
оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин
- 15.01.25** Станочник (металлообработка)
оператор станков с программным управлением, станочник широкого профиля
- 09.01.01** Наладчик аппаратного и программного обеспечения
наладчик технологического оборудования
- 23.01.08** Слесарь по ремонту строительных машин
- 23.01.17** Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Ярославль 2022

РЕКОМЕНДОВАНА
предметно-цикловой
комиссией (наименование
предметно-цикловой комиссии)

ОДОБРЕНА
Директор колледжа
А.Н. Трошин
«13» октября 2022 г.

Протокол № 1
от «19» октября 2022 г.
Председатель ПЦК Виноградова
И.Н. 

Разработчик: Руководитель Физического воспитания Рыбин Валентин
Андреевич

Оглавление

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	7
4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	9
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	14
6. ЛИТЕРАТУРА.....	15

1. Паспорт программы дополнительного образования

1.	Полное название программы	Волейбол
2.	Направленность программы дополнительного образования	<p>Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> -физкультурно-спортивной направленностью; -направленностью на реализацию принципа вариативности -направленностью на реализацию принципа сообразности и достаточности определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности. -направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса
3.	Новизна программы дополнительного образования	<p style="text-align: center;">Новизна программы заключается:</p> <p>в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.</p>
4.	Актуальность программы дополнительного образования	<p>Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников</p>

		к здоровому образу жизни.
5.	Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования	Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности. Учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, соблюдение единства педагогических требований.
6.	Цель программы дополнительного образования	Заключается в содействии физическому развитию студентов, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.
7.	Задачи программы дополнительного образования	<p>Образовательная:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоить технику игры в волейбол; - ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена; - ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте <p>Развивающая: развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;</p> <p>Воспитательная:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
8.	Отличительные особенности программы дополнительного образования	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста; • Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий; • Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению

		<p>веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.</p> <p>В структуру программы входят 2 образовательных блока: (теория, практика).</p> <p>Теоретический блок включает: История волейбола. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим.</p> <p>Практический блок включает: учебно-тренировочные занятия, соревнования.</p>
9.	Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.	<p>В секции «Волебол» принимаются все желающие студенты, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся составляет 15 человек в одной группе.</p>
10.	Сроки реализации программы	<p>Данная программа рассчитана на 1 учебный год.</p>
11.	Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году	<p>Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.</p>
12.	Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования	<p>Формы подведения итогов:</p> <p>Умения и навыки проверяются во время участия студентов в соревнованиях внутри колледжа. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы, участие в соревнованиях между СУЗов согласно календарного плана.</p>

2. Учебный план программы дополнительного образования

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Техническая подготовка	204	0	204	Техника упражнений
2.	Теория	6	6	0	Устный ответ
3.	ИТОГО	210	6	204	

3. Содержание программы дополнительного образования

№	Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5

1.	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Техника передвижения игрока. • Передача сверху двумя руками над собой • Передача сверху двумя руками в парах. • Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. • Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. • Прием мяча снизу двумя руками над собой. • Прием мяча снизу двумя руками в парах. • Нижняя прямая подача. • Нижняя боковая подача. • Верхняя прямая подача. • Прием мяча снизу двумя руками после подачи. • Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. • Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. • Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. • Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. • Нападающий удар после передачи партнера. • Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. • Учебно-тренировочная игра с заданиями. • Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. 	204	4
----	------------------------	--	-----	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). • Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. • Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). • Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. • Нижняя прямая подача на точность. • Нижняя боковая подача на точность. • Верхняя подача на точность. • Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. • Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1. • Одиночное блокирование прямого нападающего удара • Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. • Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 • Тактика нападения: индивидуальные действия. • Тактика нападения: групповые действия. • Тактика нападения: командные действия. • Тактика защиты: групповые действия. • Тактика защиты: командные действия. • Учебно-тренировочная игра 		
--	--	---	--	--

		<p>с заданиями.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство. • Инструкторская и судейская практика • Судейская практика. 		
2.	Теория	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Основные правила игры в волейбол.	6	5
ИТОГО			210	

4. Календарно-тематический план программы дополнительного образования

№ п/п	Дата	Время	Место	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1.	1.11	14:40	Спорт. Зал	Теория	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	3
2.	3.11	19:00	Спорт. Зал	Теория	Основные правила игры в волейбол.	3
3.	5.11	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под-ка	Техника передвижения игрока.	3
4.	8.11	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под-ка	Передача сверху двумя	3

					руками над собой	
5.	10.11	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передача сверху двумя руками над собой.	3
6.	12.11	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передача сверху двумя руками в парах.	3
7.	15.11	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	3
8.	17.11	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	3
9.	19.11	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	3
10.	22.11	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	3
11.	24.11	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	3
12.	26.11	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	3
13.	29.11	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	3
14.	1.12	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	3
15.	3.12	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нижняя прямая подача.	3
16.	6.12	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Нижняя боковая подача.	3
17.	8.12	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя прямая подача.	3
18.	10.12	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	3
19.	13.12	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	3
20.	15.12	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	3
21.	17.12	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	3
22.	20.12	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	3
23.	22.12	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар по ходу	3

					сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	
24.	24.12	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	3
25.	27.12	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар после передачи партнера.	3
26.	29.12	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар после передачи партнера.	3
27.	10.01	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	3
28.	12.01	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	3
29.	14.01	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3
30.	17.01	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	3
31.	19.01	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	3
32.	24.01	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	3
33.	26.01	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	3
34.	28.01	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	3
35.	31.01	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	3
36.	2.02	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нижняя прямая подача на точность.	3
37.	7.02	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Нижняя боковая подача на точность.	3
38.	9.02	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя подача на	3

			Зал	Под	точность.	
39.	11.02	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	3
40.	14.02	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	3
41.	16.02	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.	3
42.	21.02	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1	3
43.	23.02	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Одиночное блокирование прямого нападающего удара	3
44.	25.02	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	3
45.	28.02	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	3
46.	2.03	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2	3
47.	7.03	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	3
48.	9.03	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	3
49.	14.03	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: групповые действия.	3
50.	16.03	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: групповые действия.	3
51.	21.03	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: командные действия.	3
52.	23.03	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: командные действия.	3
53.	28.03	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	3
54.	30.03	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	3
55.	4.04	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: групповые действия.	3
56.	6.04	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: групповые действия.	3

57.	11.04	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: групповые действия.	3
58.	13.04	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: командные действия.	3
59.	18.04	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: командные действия.	3
60.	20.04	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: командные действия.	3
61.	25.04	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3
62.	27.04	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3
63.	4.05	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями	3
64.	11.05	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3
65.	16.05	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3
66.	18:05	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство.	3
67.	23.05	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	3
68.	25.05	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3
69.	30.05	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Инструкторская и судейская практика	3
70.	1.06	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Судейская практика.	3

5. Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Реализация программы требует наличия спортивного зала. Сетка волейбольная. Стойки волейбольные. Гимнастическая стенка 6-8 пролетов. Гимнастические скамейки. Гимнастические маты. Скакалки Мячи набивные (масса 1 кг). Резиновые амортизаторы. Гантели различной тяжести. Мячи волейбольные. Рулетка. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям студентов; его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации программы, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы. Все объекты, которые используются при проведении занятий, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

6. Литература

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.
11. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
12. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
13. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.