

**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

**23.02.07** Техническое обслуживание и ремонт двигателей , систем и агрегатов  
автомобиля

**13.02.11** Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования (по отраслям)

**09.02.07** Информационные системы и программирование

**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

**09.01.03** Оператор информационных систем и ресурсов


**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 2023**

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

ОДОБРЕНА  
Директор колледжа  
 А.Н. Трошин  
« 7 » 09 2023 г.

Протокол № 1  
от « 30 » августа 2022 г.  
Председатель ПЦК Виноградова  
И.Н.

Разработчик: Руководитель Физического воспитания Рыбин Валентин  
Андреевич

150043 г. Ярославль, ул. Автозаводская, 1  
тел/факс (4852) 73-28-04; E-mail: avtomeh@bk.ru

## **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.	<b>Полное название программы</b>	<b>Волейбол</b>
2.	<b>Направленность программы дополнительного образования</b>	<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"> <li>-физкультурно-спортивной направленностью;</li> <li>-направленностью на реализацию принципа вариативности</li> <li>-направленностью на реализацию принципа сообразности и достаточности определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности.</li> <li>-направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса</li> </ul>
3.	<b>Новизна программы дополнительного образования</b>	<p style="text-align: center;"><b>Новизна программы заключается:</b></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.	<b>Актуальность программы дополнительного образования</b>	<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 к здоровому образу жизни.</p>
5.	<b>Педагогическая</b>	Педагогическая целесообразность: спортивные

	<p><b>целесообразность</b> программы дополнительного образования</p>	<p>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.</p>
6.	<p><b>Цель</b> программы дополнительного образования</p>	<p>Заключается в содействии физическому развитию студентов, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.</p>
7.	<p><b>Задачи</b> программы дополнительного образования</p>	<p><b>Образовательная:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоить технику игры в волейбол;</li> <li>- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;</li> <li>- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте</li> </ul> <p><b>Развивающая:</b> развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;</p> <p><b>Воспитательная:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;</li> <li>- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;</li> <li>- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.</li> </ul>
8.	<p><b>Отличительные особенности</b> программы дополнительного образования</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;</li> <li>• Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;</li> <li>• Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.</li> </ul>

		<p>В структуру программы входят <b>2</b> образовательных блока: (<b>теория, практика</b>).</p> <p><b>Теоретический</b> блок включает: История волейбола. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим.</p> <p><b>Практический</b> блок включает: учебно-тренировочные занятия, соревнования.</p>
9.	<b>Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.</b>	<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.	<b>Сроки реализации программы</b>	<p>Данная программа рассчитана на 1 учебный год.</p>
11.	<b>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году</b>	<p>Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь прироста 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.	<b>Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования</b>	<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"> <li>• Техника передвижения игрока.</li> <li>• Передача сверху двумя руками над собой</li> <li>• Передача сверху двумя руками в парах.</li> <li>• Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</li> <li>• Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.</li> <li>• Прием мяча снизу двумя руками над собой.</li> <li>• Прием мяча снизу двумя руками в парах.</li> <li>• Нижняя прямая подача.</li> <li>• Нижняя боковая подача.</li> <li>• Верхняя прямая подача.</li> <li>• Прием мяча снизу двумя руками после подачи.</li> <li>• Передачи мяча сверху и</li> </ul>	204	4

		<p>снизу двумя руками в парах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.</li> <li>• Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.</li> <li>• Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.</li> <li>• Нападающий удар после передачи партнера.</li> <li>• Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.</li> <li>• Учебно-тренировочная игра с заданиями.</li> <li>• Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.</li> <li>• Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).</li> <li>• Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.</li> <li>• Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).</li> <li>• Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.</li> <li>• Нижняя прямая подача на точность.</li> <li>• Нижняя боковая подача на точность.</li> <li>• Верхняя подача на точность.</li> <li>• Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.</li> </ul>		
--	--	--	--	--



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.</li> <li>• Одиночное блокирование прямого нападающего удара</li> <li>• Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.</li> <li>• Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2</li> <li>• Тактика нападения: индивидуальные действия.</li> <li>• Тактика нападения: групповые действия.</li> <li>• Тактика нападения: командные действия.</li> <li>• Тактика защиты: групповые действия.</li> <li>• Тактика защиты: командные действия.</li> <li>• Учебно-тренировочная игра с заданиями.</li> <li>• Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство.</li> <li>• Инструкторская и судейская практика</li> <li>• Судейская практика.</li> </ul>		
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.	14.09	19:00	Спорт. Зал	Теория	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного	3

					волейбола.	
2.	19.09	14:40	Спорт. Зал	Теория	Основные правила игры в волейбол.	3
3.	21.09	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под-ка	Техника передвижения игрока.	3
4.	26.09	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под-ка	Передача сверху двумя руками над собой	3
5.	28.09	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передача сверху двумя руками над собой.	3
6.	03.10	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Передача сверху двумя руками в парах.	3
7.	05.10	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	3
8.	07.10	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	3
9.	10.10	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	3
10.	12.10	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	3
11.	14.10	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	3
12.	17.10	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	3
13.	19.10	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	3
14.	21.10	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	3
15.	24.10	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Нижняя прямая подача.	3
16.	26.10	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нижняя боковая подача.	3
17.	28.10	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя прямая подача.	3
18.	31.10	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	3
19.	02.11	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	3
20.	04.11	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	3
21.	07.11	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу в зонах	3

					6, 1, 5 в зону 3.	
22.	09.11	19:00	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.	11.11	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	3
24.	14.11	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	3
25.	16.11	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар после передачи партнера.	3
26.	18.11	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар после передачи партнера.	3
27.	21.11	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	3
28.	23.11	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	3
29.	25.11	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3
30.	28.11	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	3
31.	30.11	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	3
32.	02.12	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	3
33.	05.12	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	3
34.	07.12	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	3
35.	09.12	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны	3

					3,4,2.	
36.	12.12	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Нижняя прямая подача на точность.	3
37.	14.12	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нижняя боковая подача на точность.	3
38.	16.12	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя подача на точность.	3
39.	19.12	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	3
40.	21.12	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	3
41.	23.12	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.	3
42.	26.12	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.	28.12	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Одиночное блокирование прямого нападающего удара	3
44.	16.01	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	3
45.	18.01	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	3
46.	20.01	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2	3
47.	23.01	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	3
48.	25.01	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	3
49.	27.01	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: групповые действия.	3
50.	30.01	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: групповые действия.	3
51.	01.02	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: командные действия.	3
52.	03.02	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: командные действия.	3
53.	06.02	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	3

54.	08.02	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	3
55.	10.02	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: групповые действия.	3
56.	13.02	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: групповые действия.	3
57.	15.02	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: групповые действия.	3
58.	17.02	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: командные действия.	3
59.	20.02	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: командные действия.	3
60.	22.02	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: командные действия.	3
61.	24.02	13:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3
62.	27.02	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3
63.	29.02	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями	3
64.	05.03	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3
65.	07.03	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3
66.	12:03	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство.	3
67.	14.03	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	3
68.	19.03	14:40	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3
69.	21.03	19:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Инструкторская и судейская практика	3
70.	26.03	14:40	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. Ружья. 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.