

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Томский политехнический техникум»
(ОГБПОУ «ТПТ»)

Принята на заседании
ЦМК естественнонаучных дисциплин
протокол № 1 от 31.08.2022
Председатель ЦМК Метелькова /Е.А.Метелькова/

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по УМР
Н.А.Калугина
«31» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

для обучающихся 1-4 курсов
на 2022-2023 учебный год

Разработчик: Буцыкин В.К., преподаватель

Томск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	4
Планируемые результаты	5
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	6
Учебный план	6
Тематический план	8
Условия реализации программы	11
Приложение	13

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

1.1. Пояснительная записка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа разработана на основе Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с изменениями и дополнениями от 05 сентября 2019; 30 сентября 2020г.) для обучающихся специальностей: 21.02.01, 21.02.02, 13.02.08, 15.02.01.

Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

-укрепления здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного, военно-патриотического трудового воспитания здоровья обучающихся;

-выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

-создание и обеспечения необходимых условий для личностного развития;

-созданий условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

-подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

-социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

-удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «волейбол» в

рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура» недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Актуальность заключается и в том, что ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у студентов, в связи с высокой учебной нагрузкой, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Данная программа отличается от других тем, что в ней предусмотрена возможность выделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Программа рассчитана на обучающихся техникума 1 – 4 курсов. Обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приемов и современных методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует студентов на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Объем программы: 72 часа (максимальная нагрузка) и направлена на начальный уровень освоения навыков и умений игры в волейбол.

Срок реализации программы: сентябрь 2022 г. – февраль 2023 г.

Вид объединения: секция.

Порядок формирования объединения: разновозрастная группа.

Занятия в объединениях проводятся: всем составом объединения 2 раза в неделю в форме тренировок, лекций, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Образовательные технологии: здоровье сберегающие технологии, игровые технологии, технологии развития критического мышления.

Формы контроля: итоги соревнований.

Язык реализации программы: русский.

1.2.Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы: Удовлетворение потребности обучающихся в физическом совершенствовании средствами игры в волейбол.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

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;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

личностные

- развивать у обучающихся физические качества личности, в первую очередь развитие основных двигательных качеств, преимущественно быстроты и ловкости, расширение двигательного опыта занимающихся;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

метапредметные

- обучать владению широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений базового вида спорта «волейбол», активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий волейболом.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающийся будет уметь:

- применять технику игры:
 1. Поддачи и прием мяча
 2. Передача мяча с места и в прыжке

3. Нападающий удар
4. Подача мяча сверху

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающийся будет **знать**:

1. ТБ на занятиях по волейболу
2. Правила игры
3. Правила занятий

Предметные результаты:

– способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты:

– самостоятелен и систематичен в выполнении заданий; понимает свою личную ответственность за принятия решения в командной игре; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Метапредметные результаты:

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

2.1. Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма проверки
		Теория	Практика	Всего	
1	Обучение техники игры «Волейбол»	0,5	1	1,5	Наблюдение
2	История возникновения и развития волейбола	0,5	1	1,5	
3	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки	0,5	1	1,5	
4	Сущность спортивной тренировки	0,5	1	1,5	
5	Основные виды подготовки обучающихся	0,5	1	1,5	
6	Спортивные соревнования	0,5	1	1,5	
7	Врачебный контроль и	1	1,5	2,5	

	самоконтроль				
8	Основные элементы техники игры	1,5	59	60,5	Сдача контрольных нормативов
	ВСЕГО	5,5	66,5	72	

2.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Обучение техники игры «Волейбол»	Содержание учебного материала		
	1 Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесопарковой местности и т.д.	0,5	1
	Практические занятия:		
	1. Изучение техники игры (передачи мяча, прием мяча, нападающий удар, блокирование). 2. Учебная игра.	0,5	1
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Передачи мяча над собой сверху и снизу двумя руками	0,5	1
История возникновения и развития волейбола	Содержание учебного материала		
	1 Исторические сведения о зарождении волейбола как вида спорта.	0,5	1
	Практические занятия:		
	1. Изучение техники игры (передачи мяча, прием мяча, нападающий удар, блокирование). 2. Учебная игра.	0,5	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча над собой сверху и снизу двумя руками	0,5	1
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки	Содержание учебного материала		
	1 Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.	0,5	1
	Практические занятия:		
	1. Изучение техники игры (передачи мяча, прием мяча, нападающий удар, блокирование). 2. Учебная игра.	0,5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 2. Передачи мяча над собой сверху и снизу двумя руками	0,5	2
Сущность спортивной тренировки	Содержание учебного материала		
	1 Понятие о спортивной тренировке.	0,5	1
	Практические занятия:		
	1. Изучение техники игры (передачи мяча, прием мяча, нападающий удар, блокирование). 2. Учебная игра.	0,5	2
Самостоятельная работа обучающихся:	0,5		

	3. Передачи мяча над собой сверху и снизу двумя руками		2
Основные виды подготовки обучающихся	Содержание учебного материала		
	1. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств.	0,5	1
	Практические занятия:		
	1. Изучение техники игры (передачи мяча, прием мяча, нападающий удар, блокирование). 2. Учебная игра.	0,5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 3. Передача мяча у стены двумя руками сверху	0,5	2
Спортивные соревнования	Содержание учебного материала		
	1 Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по волейболу.	0,5	1
	2 Спортивная форма участников соревнований.	0,5	2
	Практические занятия: 1. Изучение техники игры (передачи мяча, прием мяча, нападающий удар, блокирование). Учебная игра.	0,5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 2. Передача мяча у стены двумя руками сверху	0,5	2
Врачебный контроль и самоконтроль	Содержание учебного материала		
	1 Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий	1	1
	Практические занятия: 1. Изучение техники игры (передачи мяча, прием мяча, нападающий удар, блокирование). Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 2. Передача мяча у стены двумя руками сверху	0,5	2
Основные элементы техники игры	Содержание учебного материала		
	1 Правила игры	0,5	1
	Практические занятия:		
	1 Изучение техники игры (нападающий удар, страховка, подача мяча). Учебная игра.	6 7	1 2
	Самостоятельная работа обучающихся: 2. Передача мяча у стены двумя руками сверху	2	2
	5 Тактическая подготовка (атака углом вперед). Учебная игра.	5 5	2 2
	Самостоятельная работа обучающихся: Нападающий удар у стены	2	2
6 Изучение правил игры. Пробное судейство.	1	2	

	Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Нападающий удар у стены	0,5	2
9	Сдача контрольных нормативов.	1	3
	Учебная игра.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Нападающий удар у стены	0,5	2
10	ТБ на занятиях. Совершенствование техники игры (передачи мяча, прием мяча, нападающий удар, блокирование).	1	2
	Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Нападающий удар у стены	0,5	2
И	Совершенствование техники игры: передачи, бросков.	1	2
	Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Нападающий удар у стены	0,5	2
12	Совершенствование техники игры: передачи, бросков.	2	3
	Учебная игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Блокирование через сетку в парах	0,5	3
14	Совершенствование правил игры. Пробное судейство.	2	3
	Учебная игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Блокирование через сетку в парах	1	3
15	Совершенствование техники игры (нападающий удар, страховка, подача мяча)	4	3
	Учебная игра.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Блокирование через сетку в парах	1	3
17	Сдача контрольных нормативов.	2	3
	Учебная игра.	2	3
Всего:		72	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование: волейбольная сетка (1 шт.), стойки - 2 шт., свисток, спортивная форма (10), мячи - 10 шт.

2.3.2. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет преподаватель первой квалификационной категории, прошедший курсы повышения квалификации по данному направлению деятельности.

2.3.3. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. –3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL : <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 20.12.2022).
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 216 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15307-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL : <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 20.12.2022).
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL : <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 20.12.2022).
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL : <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.12.2022).
5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учеб. пособие для СПО / В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов [и др.] ; под ред. В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL : <https://urait.ru/bcode/518917> (дата обращения: 20.12.2022).
6. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учеб. пособие для СПО / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. –

2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13046-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL : <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 20.12.2022).

Дополнительные источники:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие для сред. учеб. заведений/ Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. – Санкт-Петербург : Изд-во С-Петербур. ун-та, 2018. – 272 с. – ISBN 978-5-288-05785-4. – Текст : непосредственный.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. Базовый уровень : учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 2015. – 255 с. – ISBN 978-5-09-036434-8. – Текст : непосредственный.
3. Пельменев, В. К. История физической культуры : учеб. пособие для СПО / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 184 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13023-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL : <https://urait.ru/bcode/517515> (дата обращения: 20.12.2022).
4. Теория и методика спортивных игр : учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов [и др.]. – 10-е изд., стер. – Москва : ИЦ Академия, 2017. – 464 с. – ISBN 978-5-4468-4261-2. – Текст : непосредственный.
5. Физическая культура : учебник для учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 19-е изд. – Москва : ИЦ Академия, 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст : непосредственный.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. – Москва : ИЦ Академия, 2018. – 496 с. – ISBN 978-5-4468-7256-5. – Текст : непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. ВФСК ГТО : [сайт]. – Казань, 2022. – URL : <https://user.gto.ru/user/register> (дата обращения: 30.08.2022). – Текст : электронный.
2. Департамент спорта города Москвы : официальный сайт. – Москва, 2022. – URL : <https://www.mos.ru/moskomsport/> (дата обращения: 30.08.2022). – Текст : электронный.
3. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – Москва, 2008-2022. – URL : <https://minsport.gov.ru>. (дата обращения: 30.08.2022). – Текст : электронный.

**КОНТРОЛЬ и ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
1. Передачи и прием мяча	через сетку (20 раз)
2. Передачи мяча с места и в прыжке	через сетку (10 раз)
3. Нападающий удар	через сетку
4. Поддача мяча сверху	через сетку (10 подач)
Усвоенные знания:	
1. ТБ на занятиях по волейболу	собеседование
2. Правила игры	наблюдение во время тренировки
3. Правила самостоятельных занятий	во время тренировки

**РАСПИСАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Время	пн	вт	ср	чт	пт	сб
19.00- 21.00	*		:-	*		