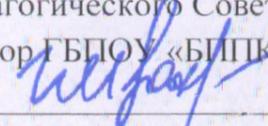


Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бугульминский профессионально-педагогический колледж»

Утверждено
решением Педагогического Совета
протокол №1 от « 1 » 09 2025 г.
председатель Педагогического Совета
Директор ГБПОУ «БПК»

Г.М. Рахимова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»
наименование программы

Разработчик: Хуснутдинов Т.М.
преподаватель физической культуры

Бугульма

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа факультатива разработана для обучающихся и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**.

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по «Спортивным играм» (**волейбол**), направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования студентами освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (вступил в силу с 01.03.2022);

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 1 ноября 2021 года №841 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (вступает в силу с 01.03.2022);

8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

9. Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 16.07.2013 №998 «Об утверждении перечня дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств»;

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

12. Положение о работе кружков, клубов, спортивных секций Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Бугульминский профессионально-педагогический колледж»;

13. Устав Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Бугульминский профессионально-педагогический колледж»;

14. Локальные акты ГБПОУ «БПК».

Актуальность программы

Дополнительное образование обучающихся обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительное образование обучающихся – целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека, государства. Основное предназначение дополнительного образования – удовлетворение многообразных потребностей обучающихся в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения в общеобразовательном учреждении.

Дополнительное образование обучающихся по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. Основу современного дополнительного образования обучающихся, и это существенно отличает его от традиционной внеучебной работы, составляет масштабный образовательный блок. Здесь обучение обучающихся осуществляется на основе образовательных программ, разработанных, как правило, самими педагогами.

Используя разнообразные культурно-досуговые программы, педагоги обучают студентов интересно и содержательно проводить свой досуг. Участие обучающихся в творческих коллективах по интересам позволяет каждому студенту реализовать себя в иных, не учебных сферах деятельности,

где-то непременно добиться успеха и на этой основе повысить собственную самооценку и свой статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость обучающихся во внеурочное время способствует укреплению самодисциплины, самоорганизованности, умению планировать свое время. Большое количество студенческих коллективов, не связанных напрямую с учебной деятельностью, создает благоприятную возможность для расширения поля межличностного взаимодействия обучающихся разного возраста и сплочения на этой основе узнавших друг друга обучающихся в единый студенческий коллектив. А массовое участие обучающихся в регулярно проводимых в колледже праздниках, конкурсно-игровых программах, интеллектуальных марафонах, спортивных состязаниях приобщает их к процессу появления общеколледжных традиций, формированию корпоративного духа «своего» колледжа, чувства гордости за нее.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у студентов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания обучающихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя:

-подвижные игры. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности студента, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- -укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- -развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- -приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- -воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- -воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- - воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

- формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Тематическое планирование

№	Темы занятий	Количество часов	Инвентарь
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	2	Волейбольные мячи
2	Стартовая стойка в сочетании с перемещениями.	16	Волейбольные мячи
3	Сочетание различных способов перемещений по площадке.	8	Волейбольные мячи
4	Передача мяча сверху двумя руками.	10	Волейбольные мячи
5	Передача на точность с перемещением в парах, встречная передача.	8	Волейбольные мячи
6	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё.	8	Волейбольные мячи
7	Нижняя прямая и нижняя боковая подачи (на точность).	8	Волейбольные мячи
8	Нападающий удар через сетку сильнейшей рукой по мячу, брошенному партнёром.	8	Волейбольные мячи
9	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3.	8	Волейбольные мячи
10	Игра «семь передач». Учебная игра.	8	Волейбольные мячи
11	Перемещения и стойки в технике защиты.	8	Волейбольные мячи
	Приём мяча двумя руками, снизу двумя руками и первая передача в зоны 3,2.		Волейбольные мячи
12	Одиночное блокирование прямого нападающего удара на ходу.	8	Волейбольные мячи

13	Броски в прыжке. Учебная игра.	8	Волейбольные мячи
14	Выполнение второй передачи для нападающего удара.	10	Волейбольные мячи
15	Игры в бросках. Учебная игра.	8	Волейбольные мячи
16	Взаимодействия игроков передней линии при первой подаче.	8	Волейбольные мячи
17	Действия игроков передней линии при второй подаче.	8	Волейбольные мячи
18	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	8	Волейбольные мячи
19	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	8	Волейбольные мячи
20	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	16	Волейбольные мячи
21	Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	8	Волейбольные мячи
22	Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2	16	Волейбольные мячи
	Действия при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи или обманной передачи.		Волейбольные мячи
23	Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снволейболизу).	8	Волейбольные мячи
24	Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	16	Волейбольные мячи
25	Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче.	8	Волейбольные мячи
26	Взаимодействия игроков передней линии при первой подаче.	14	Волейбольные мячи
	Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	8	Волейбольные мячи
27	Товарищеские встречи, соревнования	20	Волейбольные мячи
	ВСЕГО:	248	

, Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

Требования к знаниям	Требования к умениям	Требования к компетенциям.
<p>Знать и иметь представление: Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • о способах и особенностях движений и передвижений человека, • об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; • о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; • о физических качествах • об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; • о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; • вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; • организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> • компетентности здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни; • компетентности интеграции: структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний; • компетентности познавательной деятельности : постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал

- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи баскетбольные, волейбольные
- мячи набивные
- учебно-методическая литература по баскетболу

Литература

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Беляев А.В. Волейбол. Теория и методика тренировки М. ТВТ Дивизион. 2017 – 2017.-373с.
7. Волейбол. М. АСТ. 2020 – 851с.