

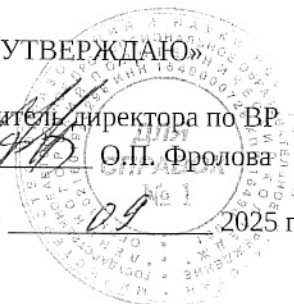
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
«Лениногорский политехнический колледж»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по ВР

 О.П. Фролова

« 21 » 09 2025 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
«Волейбол»
в ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»
на 2025-2026 учебный год

Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Количество часов: 70

Разработчик:

Руководитель физ.воспитания

А.А.Рахматуллина

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» является дополнением к образовательной программе среднего профессионального образования, предназначенной для профессиональных образовательных организаций, реализующих дисциплину общеобразовательного цикла ОУД общеобразовательной программы подготовки специалистов среднего звена ППССЗ СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа междисциплинарного курса внеурочной деятельности разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальностям:

15.02.19 Сварочное производство

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования

21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ

15.02.08 Технология машиностроения

15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики.

Организация – разработчик: ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»

Разработчик:

Рахматуллина А.А., преподаватель ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы внеурочной деятельности «Волейбол»
2. Пояснительная записка
3. Структура и содержание программы внеурочной деятельности «Волейбол»
4. Характеристика основных видов внеурочной деятельности обучающихся
5. Показатели оценки результатов освоения внеурочной деятельности
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности
7. Рекомендуемая литература

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

внеурочной деятельности «Волейбол»

1.1. Область применения программы

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися в профессиональных образовательных организациях СПО.

Программа разработана в объеме 70 часов.

1.2. Цели и задачи программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Для реализации поставленных целей решаются следующие задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение междисциплинарного курса:

Максимальная аудиторная нагрузка обучающегося - 70 часов, из которых 2 – лекционные занятия, 68 – практические.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения

навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо обучающимся:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой *цели* обеспечиваются следующие *задачи*:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;

- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

В рамках освоения внеурочной деятельности «Волейбол» происходит формирование следующих общих компетенций (далее – ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Волейбол»

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	68

3.2.1 Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»

1. Перемещения
2. Передачи мяча
3. Подачи мяча
4. Нападающие (атакующие) удары
5. Приём мяча
6. Блокирование атакующих ударов
7. Тактические игры
8. Подвижные игры и эстафеты
9. Физическая подготовка
10. Судейская практика

<u>№</u>	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Количество часов
----------	----------------	------------------

**3.3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»**

1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1
2	Правила игры и методика судейства	1
3	Техническая подготовка волейболистов	2
4	Физическая подготовка	3
5	Методика тренировки волейболистов	3
	<i>Изучение техники игры в волейбол</i>	
	<i>Техника нападения:</i>	
6	перемещения	4
7	стойки	4
8	подачи	4
9	передачи	4
10	нападающие удары	4
	<i>Техника защиты:</i>	
11	перемещения	4
12	прием мяча	4
13	блок	4
	<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>	
	<i>Тактика нападения:</i>	
14	индивидуальные действия	4
15	групповые действия	4
16	командные действия	4
	<i>Тактику защиты:</i>	
17	индивидуальные действия	4
18	групповые действия	4
19	командные действия	4
20	Игра по правилам с заданием	4
	И т о г о:	70

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).
Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).
Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

5. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам,

отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих

материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Оборудование спортивных помещений:

Волейбольная сетка

Волейбольные мячи
Свисток
Секундомер
Шведские стенки
Скакалки
Гимнастические скамейки
Методические пособия и рекомендации
Инструкция по технике безопасности
Контрольные нормативы
Правила по волейболу

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Федеральный закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Постановление Правительства РФ от 31.12.2004 г. №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
3. Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 г. № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
4. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2020 г. – 345с
5. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2019 г.-245
6. Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2020 г.- 400с., ил
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2019 г. – 400с.

Дополнительные источники:

1. Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2020 г.
2. Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.
3. Методические рекомендации для студентов по выполнению самостоятельных работ Н.А. Давыдова 2019 г.

44 Reminders and Alerts

Р.Р. Миняев

