

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ –
ТЕХНИКУМ ИМЕНИ С.П. КОРОЛЕВА»
(«ГАПОУ МО «МЦК - Техникум имени С.П. Королева»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ МО
«МЦК-Техникум имени С.П. Королева»


И.А. Ласкина
« 01 » апреля 20 25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» (далее рабочая программа) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) и направлена на реализацию самостоятельной работы обучающихся. Для изучения волейбола в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена. Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.
- Правила вида спорта «Волейбол» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 29.03.2022 № 261).
- Нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для 5 ступени (16-17 лет) и 6 ступени (18-29 лет), актуальных на 31.08.2025 г.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение московской области «МЦК - Техникум имени С.П. Королева».

Разработчик:

Коломейцева Т.Н. – руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы спортивной секции «Волейбол»	4
1.1.	Область применения программы	4
1.2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы	4
1.3.	Количество часов на освоение рабочей программы	5
2	Структура и содержание рабочей программы	6
2.1.	Объем рабочей программы и виды учебной работы	6
2.2.	Тематический план и содержание рабочей программы	6
3	Условия реализации рабочей программы	8
3.1.	Материально-техническое обеспечение	8
3.2.	Учебно-методическое обеспечение	8
4	Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ **спортивной секции «Волейбол»**

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» предназначена для организации занятий дополнительного образования. Направление: спортивно-оздоровительное.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес студентов. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания студентов: Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Цели:

1. Расширение знаний о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействие укреплению здоровья обучающихся их гармоничному физическому развитию;
3. Воспитание морально - волевых качеств занимающихся, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Формировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.
3. Подготовить сборную команду юношей техникума к участию в первенстве города и области по волейболу.
4. Развивать двигательные способности.
5. Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

В соответствии с ФГОС в ходе освоения рабочей программы студент должен:

освоить личностные результаты, предусмотренные рабочей программой воспитания:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы

Продолжительность занятия (академический час)	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
3 ч	3 раза в неделю	9 ч	360 часов

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем рабочей программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	360
Во взаимодействии с преподавателем	360
теоретическое обучение	4
в том числе:	
практические занятия	356

2.2. Тематический план и содержание рабочей программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций, умений, знаний
Раздел 1. Теоретическая часть		4	
Техника перемещений	Содержание материала		ЛР - 9
	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Правила игры. Стойки волейболиста.	4 ч.	
Раздел 2. Практическая часть			
	Практические занятия		
	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	12ч.	
	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	12 ч.	

Прием. Передача. Передача мяча с перемещениями	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.	12ч.	
	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	12 ч	
	Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями. Нижняя прямая подача. Прием двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	12 ч.	
	Верхняя прямая подача. Передача мяча в	12.	
	парах в движении. Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.		
	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях Учебная игра в волейбол	12ч	
	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	12 ч	
	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	12ч	
	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	12ч	
	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол	12ч	
	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	12ч	
	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя передача из зоны 3 в зоны 4,2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	12 ч	
Нападающий удар Блокирование	Практические занятия		ЛР - 9
	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	12 ч	
	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	12 ч	

	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	12 ч	
Тактика игры в нападении	Практические занятия		ЛР - 9
	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	12 ч	
	Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	12ч	
	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	6 ч	
Тактика игры в защите	Практические занятия		ЛР - 9
	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	6 ч	
Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические занятия		ЛР - 9
	Приём нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	6 ч	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	6 ч	
Организация и проведение соревнований	Практические занятия		
	Первенство техникума по волейболу среди команд юношей и девушек 1 и 2 курса. Товарищеские встречи по волейболу. Зональные соревнования. Областные соревнования.	116 ч	
Итого:		360 ч.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация секции спортивной игры «Волейбол» осуществляется в спортивном зале.

Спортивный зал оснащен соответствующим оборудованием и инвентарем для проведения занятий по волейболу, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Основные источники

1 Решетников Н.Е., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.

Дополнительные источники

- 1 С.И. Крамской, Д.Е. Егоров Физическая культура для студентов среднего профессионального образования, электронный учебник на сайте PROF образование – Белгород: БГТУ, 2020.
- 2 Бишаева А.А. Физическая культура – М., Академия, 2010
- 3 Баскетбол, волейбол: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование).

Интернет-ресурсы

- 1) <http://user.gto.ru> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- 2) <http://www.olympic.ru/> Официальный сайт Олимпийского комитета России;
- 3) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_288823/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

По окончании курса студенты должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка				
			юноши				
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	
Прием. Передача. Передача мяча с перемещениями.	1. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	16	12	9	5	3	
	2. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	16	5	4	2	1	
	3. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке.	16	6	5	3	2	
	4. Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении. Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4	16 17	6 6	5 5	3 3	2 2	

	5. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	16 17	5 6	4 5	3 3	2 2
	6. Верхняя прямая подача в прыжке.	16 17	4 4	3 3	2 2	1 1
Нападающий удар. Блокирование.	1. Прямой нападающий удар.	16	8	6	4	2
	2. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.	16 17	4 6	3 4	2 3	1 2
	3. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	16 17	8 9	5 7	3 5	2 3
Тактика игры в нападении.	1. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	16 17	6 8	5 6	3 4	2 3
	2. Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	16 17	6 7	5 6	4 4	3 3
	3. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков.	16 17	5 7	4 6	3 5	2 4
Тактика игры в защите.	1. Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	16 17	5 6	4 5	2 4	1 2
Совершенство вание техники	Приём нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	16 17	6 7	5 6	4 4	3 3
владения волейбольным мячом	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	16 17	6 7	5 6	4 4	3 3
Организация и проведение соревнований	Первенство техникума по волейболу среди команд юношей и девушек 1 и 2 курса	16 17	6 7	5 6	4 4	3 3