

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)

СОГЛАСОВАНО

Решением

Научно-методического совета
от 28.08.2026, протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Т.С. Симонова

«1» сентября 2026 года

«ВОЛЕЙБОЛ»

Дополнительная общеразвивающая программа

(Физкультурно-спортивная направленность)

Екатеринбург

2026

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчики: Елисеева В.В., преподаватель.

Содержание

Пояснительная записка	4
Целесообразность и актуальность введения данного курса	4
Цель программы	5
Задачи программы	5
Организационная модель проектирования дополнительной общеразвивающей программы	6
Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	6
Учебный план	6
Содержание программы	7
Тематический план	7
Комплекс организационно-педагогических условий	10
Формы аттестации	10
Методическое обеспечение	10
Список литературы	11
Приложение 1	12
Приложение 2	13

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 № 678-р)
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Программа студии предназначена для студентов Свердловского областного педагогического колледжа различных специальностей, имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа - углублённая, т.е. в занятиях физической культурой и спортом; модифицированная, развитие гражданско-патриотического воспитания, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию учащихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся.

Актуальность:

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения, дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем студентам, которые еще не изучали раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к гармоничному воспитанию человека. Также в приобщении студентов к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, укреплении психического и физического здоровья

Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качеств: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др., а также формируются личные качества обучающегося (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении. Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Срок обучения – один год. Наполняемость группы составляет не менее 15 человек.

По итогам освоения программы студентам вручается сертификат.

Срок реализации программы и режим занятий

Срок обучения	Часов в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1 год	1 сем. – 16 недель по 4 часа. 2 сем. – 20 недель по 4 часа.	36	144ч.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на развитие следующих компетенций студентов:

О.К.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

О.К.3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК.4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК.6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК.7 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК.9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК.11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК.12 Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Цель программы «Волейбол» - развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков при игре в волейбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в жизни и соревновательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры в волейбол;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Деятельность спортивной секции направлена на развитие следующих направлений воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое
2. Профессионально-ориентирующее (развитие карьеры)
3. Спортивное и здоровье ориентирующее
4. Культурно-творческое
5. Студенческое самоуправление

Организационная модель проектирования дополнительной общеразвивающей программы:

№	Показатель	Специфика реализации
1.	Количество обучающихся	16 человек
2.	Возраст обучающихся	От 15 до 21 года
3.	Срок обучения	9 месяцев (сентябрь – май)
4.	Количество часов:	В год: 144 В неделю: 4 1 семестр: 64 2 семестр: 80
5.	Особенности состава обучающихся	Однородный – неоднородный (смешанный); Постоянный; в том числе студенты, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации
6.	Форма обучения	Очная
7.	Особенности организации образовательного процесса	• традиционная форма; • с применением дистанционных технологий;
8.	Направленность	физкультурно-спортивная
9.	Язык	русский
10.	Учебные дисциплины	нет
11.	Практика	нет

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы: получают теоретические сведения о волейболе, правилах игры, о влиянии волейбола на организм спортсмена; ознакомятся с правилами техники безопасности; улучшат общую физическую подготовку; освоят упражнения ОФП и СФП; улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни; освоят навыки при игре в нападении и защите; научатся планировать и контролировать спортивную подготовку; смогут оказать первую помощь при легких травмах; научатся целесообразно играть в волейбол. Научатся проводить учебно-тренировочные занятия и спортивный отбор в секцию.

В рамках реализации программы предполагается участие студентов в профессиональных и творческих конкурсах и соревнованиях, фиксация результатов в индивидуальной траектории развития. Учебно-тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры и судейство соревнований различных уровней.

Способы оценки результатов деятельности студии и виды контроля:

Входной контроль - определение опыта участия и организации мероприятий, ожидания от секции (беседа).

Текущий контроль - определение степени усвоения обучающимися учебного и

практического материала (учет участия в мероприятиях колледжа, города, области, России).

Промежуточный контроль - определение результатов обучения за 1 семестр (зачет, отражающийся в журнале студии).

Итоговый контроль - с целью определения изменения уровня развития обучающихся и их творческих способностей (зачет по итогам учебного года, беседа).

Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
1.	Техника безопасности в волейболе. Правила игры.	2	4
2.	Общая подготовка	2	30
3.	Специальные упражнения	2	32
4.	Техническая и тактическая подготовка	2	36
5.	Игровая и соревновательная деятельность	2	28
6.	Зачетное занятие		4
Итого: 144 часа		10 часов	134 часа

Содержание программы

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка. Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Общефизическая подготовка (на каждом

занятии) Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования. Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки Умения, и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

Тематический план

№	Наименование темы	Количество часов
1.	Техника безопасности в волейболе. Правила игры.	2
2.	Общая физическая подготовка в волейболе.	2
3.	Развитие быстроты игрока.	2
4.	Развитие общей силы игрока.	2
5.	Развитие выносливости игрока.	2
6.	Развитие гибкости игрока.	2
7.	Развитие ловкости и координации игрока.	2
8.	Развитие скоростно-силовых качеств игрока.	2
9.	Подвижные игры в волейболе.	2
10.	Специальные упражнения для развития гибкости игрока.	2
11.	Специальные упражнения для развития быстроты игрока.	2
12.	Специальные упражнения для развития скоростной выносливости игрока.	2
13.	Специальные упражнения на развитие взрывной силы игрока.	2
14.	Развитие физических качеств, необходимых для освоения передач мяча.	2
15.	Развитие физических качеств, необходимых для освоения приёма мяча.	2
16.	Стойки и перемещения в волейболе	2
17.	Техника передачи мяча двумя руками сверху.	2
18.	Техника передачи мяча двумя руками снизу.	2
19.	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	2
20.	Техника выполнения нижней прямой подачи.	2
21.	Техника выполнения верхней прямой подачи.	2
22.	Техника приёма подачи.	2
23.	Техника выполнения нападающего удара.	2
24.	Техника группового и одиночного блокирования.	2
25.	Индивидуальные действия при выполнении нападающего удара с передней линии.	2
26.	Индивидуальные действия при выполнении нападающего удара с задней линии.	2
27.	Индивидуальные действия при выполнении второй передачи мяча.	2
28.	Индивидуальные действия при выполнении подачи мяча.	2
29.	Индивидуальные действия при игре в защите.	2
30.	Индивидуальные действия при выполнении приёма подачи.	2
31.	Индивидуальные действия при выполнении одиночного и группового блокирования.	2
32.	Игровые взаимодействия в расстановке.	2

33.	Противодействие розыгрышу мяча	2
34.	Контрольное тестирование (броски)	2
Итого за 1 семестр		68 часов
35.	Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2).	2
36.	Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии.	2
37.	Система игры со второй передачи игрока задней линии, со второй передачи игрока передней линии.	2
38.	Индивидуальные тактические действия при игре в защите.	2
39.	Групповые тактические действия при игре в защите.	2
40.	Командные тактические действия при игре в защите.	2
41.	Индивидуальные тактические действия при игре в нападении.	2
42.	Групповые тактические действия при игре в нападении.	2
43.	Командные тактические действия при игре в нападении.	2
44.	Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.	2
45.	Подготовительные учебные двухсторонние игры.	2
46.	Товарищеские встречи с командами других ССУЗов.	2
47.	Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.	2
48.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	2
49.	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.	2
50.	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.	2
51.	Правила игры в пляжный волейбол.	2
52.	Психологическая подготовка юных спортсменов.	2
53.	Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).	2
54.	Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов	2
55.	Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.	2
56.	Тактическое взаимодействие «пайп».	2
57.	Тактическое взаимодействие «вход в зону»	2
58.	Тактическое взаимодействие «игра за головой»	2
59.	Тактическое взаимодействие «крест»	2
60.	Тактическое взаимодействие «волна»	2
61.	Групповые взаимодействия в расстановке при выполнении приёма подачи.	2
62.	Групповые взаимодействия в расстановке при игре в защите после атаки с зоны 4 и 2	2
63.	Групповые взаимодействия в расстановке при игре в защите после атаки с зоны 3	2
64.	Групповые взаимодействия в расстановке при игре в защите после атаки с зоны 6	2
65.	Групповые взаимодействия в расстановке при игре в защите после атаки с зоны 1	2
66.	Групповое блокирование после атаки соперника с первой линии.	2
67.	Групповое блокирование после атаки соперника со второй линии.	2
68.	Игровые взаимодействия в расстановке.	2
69.	Контрольные игры на проверку усвоения тактических приемов в игровой обстановке.	2

70.	Подготовка и проведение фрагмента подготовительной части учебно-тренировочного процесса	2
71.	Подготовка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного процесса	2
72.	Выполнение комплексного игрового взаимодействия	2
Итого за 2 семестр		76 часов
Всего по программе		144 часа

Комплекс организационно-педагогических условий

Спортивный комплекс:

- универсальный спортивный зал;
- зал фитнеса;
- тренажерный зал;
- открытый стадион широкого профиля;

№п/п	Наименование	Количество
1	Конструкция волейбольных стоек	2
2	Защитные чехлы для волейбольных стоек	2
3	Волейбольная сетка	1
4	Мяч волейбольный	30
5	Доска тактильная	1
6	Мяч набивной	10
7	Свисток	1
8	Секундомер	1
9	Скакалка	20
10	Фишки	20
11	Гантели массивные от 1 до 5 кг	3
12	Корзина для мячей	2
13	Мяч теннисный	15
14	Полусферы балансировочная	6
15	Насос для накачивания мячей с иглой	1
16	Скамейка гимнастическая	6
17	Утяжелитель для ног	15
18	Утяжелитель для рук	15
19	Эспандер резиновый ленточный	10

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме: участия в соревнованиях и турнирах разного уровня, с присвоением спортивных разрядов. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и участия в соревнованиях. Мониторинг физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного периода.

Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ техники элементов)
- Практический (выполнение упражнений)
- Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работу в парах, группах.

Список литературы:

Основные источники:

- 1 Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2 Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 3 Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 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» 2010г – 345с
- 5 Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2012.-245
- 6 Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011 - 176 с.
- 7 Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2005г.- 400с., ил
- 8 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2009г – 400с.

Дополнительные источники:

- 9 Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.
- 10 Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.
- 11 Методические рекомендации для студентов по выполнению самостоятельных работ Н.А. Давыдова 2011г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Цель: выявление уровня развития обучающегося и его соответствие прогнозируемому результату дополнительной образовательной программы.

Самоанализ результатов деятельности по итогам учебного года
Учебный год: 2026-2027

1. Фамилия, имя, группа _____

2. Итоги прошедшего года для меня: _____

3. Из запланированного мне удалось выполнить: _____

4. Невыполненным оказалось _____,
потому что: _____

5. В результате освоения данной программы для меня стало важным: _____

6. Для меня самым значимым и запоминающимся было: _____

7. Мои представления о себе за прошедший год изменились: _____

8. На сегодняшний день для меня наиболее предпочтительным является: _____

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
Свердловский областной педагогический колледж

СЕРТИФИКАТ

_____ ,

Участнику _____

в качестве исполнителя _____ ,

за освоение дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное
совершенствование. Волейбол» в 2026-2027 учебном году.

Директор

Т.С.Симонова