



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете СПб ГБПОУ  
«СТК им. С.И.Мосина»  
протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 97-уч от 31 августа 2023 г.  
Директор СПб ГБПОУ  
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 16-22 лет

Разработчик:  
Епифанов Д.Н., педагог  
дополнительного образования



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы волейбола» (далее – программа «Основы волейбола») разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Министерства Труда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

### **Направленность программы**

Программа «Основы волейбола» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность реализации**

Игра в волейбол является одной из самых доступных и массовых видов спорта. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Программа «Основы волейбола» направлена на развитие у обучающихся основных физических качеств, совершенствование двигательных навыков и умений, воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки и умения работать в команде. Она имеет характерные свойства, отличающие от других существующих программ по волейболу, которые заключаются в построении учебного и тренировочного процесса, направленного не только на развитие спортивного мастерства, но и на общефизическую и специальную подготовку, тем самым позволяет посещать занятия детям с разным уровнем их технической и физической подготовленностью.

### **Адресат**

Программа «Основы волейбола» рассчитана на юношей и девушек в возрасте от 16 до 22 лет, не имеющих противопоказания к занятиям волейболом.

### **Уровень освоения программы**

Программа «Основы волейбола» рассчитана на уровень освоения программы – общекультурный.

### **Объём и срок освоения программы**

Объем программы «Основы волейбола» составляет 144 часа со сроком освоения в 1 год.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Основы волейбола» имеет характерные свойства, отличающие от других существующих программ по мини-футболу, которые заключаются в построении учебного процесса, направленного не только на развитие спортивного мастерства, но и на общефизическую и специальную подготовку, тем самым позволяет посещать занятия детям с разным уровнем их технической и физической подготовленностью.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

#### **Личностные**

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

#### **Язык реализации**

Образовательная деятельность по программе «Основы волейбола» может осуществляться на государственном языке Российской Федерации.

#### **Форма обучения**

Обучение по программе «Основы волейбола» осуществляется в очном формате.

#### **Особенности реализации**

Учебные занятия по программе «Основы волейбола» реализуются в течении всего учебного года с использованием зала спортивных игр. В учебном процессе на протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### **Условия набора и формирования групп**

На обучение по программе «Основы волейбола» принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям волейболом.

#### **Формы организации и проведения занятий**

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Основы волейбола» проходят периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 2 часа.

#### **Материально-техническое оснащение**

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- раздевалка;
- мячи волейбольные – 15 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

#### **Личностные**

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

#### **Язык реализации**

Образовательная деятельность по программе «Основы волейбола» может осуществляться на государственном языке Российской Федерации.

#### **Форма обучения**

Обучение по программе «Основы волейбола» осуществляется в очном формате.

#### **Особенности реализации**

Учебные занятия по программе «Основы волейбола» реализуются в течении всего учебного года с использованием зала спортивных игр. В учебном процессе на протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### **Условия набора и формирования групп**

На обучение по программе «Основы волейбола» принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям волейболом.

#### **Формы организации и проведения занятий**

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Основы волейбола» проходят периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 2 часа.

#### **Материально-техническое оснащение**

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- раздевалка;
- мячи волейбольные – 15 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.