

Содержание:

1. Паспорт программы	3
2. Учебный план	5
3. Календарный учебный график	6
4. Оценка качества освоения дополнительной образовательной программы.....	14
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы .	17

1. Паспорт программы

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Волейбол» (девушки) физкультурно-спортивной направленности.

1.2. Ориентированность дополнительной образовательной программы

Программа секции направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья;
- создание условий для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

1.3. Адресат дополнительной образовательной программы

Программа секции рассчитана на студентов колледжа 1-4 курс (15-20 лет). Численность группы до 15 человек.

1.4. Объем дополнительной образовательной программы

Программа секции рассчитана на 108 часов в течение учебного года.

1.5. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы

Результаты обучения

Результаты обучения	
PO 1	Правила соревнований по волейболу
PO 2	Гигиенические требования к одежде и спортивной форме
PO 3	Выполнять физические упражнения
PO 4	Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий
PO 5	Выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча
PO 6	Выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
PO 7	Выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
PO 8	Выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
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
ЛР 13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Коды достигаемых результатов обучения и личностных результатов	Формы аттестации /контроля
		всего занятий	в том числе:			
			теория	практика		
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола.	2	2		РО 1 ЛР 7,9,14.	Опрос
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	2	2		РО 1 ЛР 7,9,14.	
3.	Правила игры в волейбол и методика судейства.	2	2		РО 1 ЛР 7,9,14.	
4.	Техническая подготовка волейболистов.	2	2		РО 2 ЛР 7,9,14.	
5.	Физическая подготовка.	10	2	8	РО 3 ЛР 7,9,14.	Демонстрация навыков во время участия в соревнованиях
6.	Техника игры в волейбол.	2	2		РО 3,4 ЛР 7,9,14.	
7.	Стойки. Перемещения.	8	1	7	РО 5 ЛР 7,9,14.	
8.	Поддачи.	8	1	7	РО 6 ЛР 7,9,14.	
9.	Передачи.	6	1	5	РО 5 ЛР 7,9,14.	
10.	Нападающие удары.	8	1	7	РО 7 ЛР 7,9,14.	
11.	Перемещения.	6	1	5	РО 5 ЛР 7,9,14.	
12.	Приём мяча.	6	1	5	РО 5 ЛР 7,9,14.	
13.	Блок.	8	1	7	РО 8 ЛР 7,9,14.	
14.	Индивидуальные действия.	6	1	5	РО 4-8 ЛР 7,9,14.	
15.	Групповые действия.	6	1	5	РО 4-8 ЛР 7,9,14.	
16.	Командные действия.	6	1	5	РО 4-8 ЛР 7,9,14.	
17.	Индивидуальные действия.	4		4	РО 4-8 ЛР 7,9,14.	
18.	Групповые действия.	4		4	РО 4-8 ЛР 7,9,14.	
19.	Командные действия.	12		12	РО 4-8 ЛР 7,9,14.	
Всего:		108	22	86		

3. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия с указанием условий проведения занятия (группа, подгруппа, индивидуально)	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Сентябрь	11	16:30-18:00	Группа	2	История развития волейбола. Общие основы волейбола	опрос
2.	Сентябрь	13	16:00-17:30	Группа	2	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	опрос
3.	Сентябрь	18	16:30-18:00	Группа	2	Правила игры в волейбол и методика судейства.	опрос
4	Сентябрь	20	16:00-17:30	Группа	2	Техническая подготовка волейболистов.	опрос
5	Сентябрь	25	16:30-18:00	Группа	2	Физическая подготовка.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
6	Сентябрь	27	16:00-17:30	Группа	2	Физическая подготовка	наблюдение за правильностью выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
7	Октябрь	02	16:30-18:00	Группа	2	Физическая подготовка	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
8	Октябрь	04	16:00-17:30	Группа	2	Физическая подготовка	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
9	Октябрь	09	16:30-18:00	Группа	2	Физическая подготовка	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
10	Октябрь	11	16:00-17:30	Группа	2	Техника игры в волейбол.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
11	Октябрь	16	16:30-18:00	Группа	2	Стойки. Перемещения.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
12	Октябрь	18	16:00-17:30	Группа	2	Стойки. Перемещения.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
13	Октябрь	23	16:30-18:00	Группа	2	Стойки. Перемещения.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
14	Октябрь	25	16:00-17:30	Группа	2	Стойки. Перемещени я.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
15	Октябрь	30	16:30-18:00	Группа	2	Подачи.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
16	Ноябрь	01	16:00-17:30	Группа	2	Подачи.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
17	Ноябрь	06	16:30-18:00	Группа	2	Подачи.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
18	Ноябрь	08	16:00-17:30	Группа	2	Подачи.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
19	Ноябрь	13	16:30-18:00	Группа	2	Передачи.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
20	Ноябрь	15	16:00-17:30	Группа	2	Передачи.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
21	Ноябрь	20	16:30-18:00	Группа	2	Передачи.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
22	Ноябрь	22	16:00-17:30	Группа	2	Нападающие удары.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
23	Ноябрь	27	16:30-18:00	Группа	2	Нападающие удары.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
24	Ноябрь	29	16:00-17:30	Группа	2	Нападающие удары.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
25	Декабрь	04	16:30-18:00	Группа	2	Нападающие удары.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
26	Декабрь	06	16:00-17:30	Группа	2	Перемещени я.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
27	Декабрь	11	16:30-18:00	Группа	2	Перемещени я.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
28	Декабрь	13	16:00-17:30	Группа	2	Перемещени я.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
29	Декабрь	18	16:30-18:00	Группа	2	Приём мяча.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
30	Декабрь	20	16:00-17:30	Группа	2	Приём мяча.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
31	Декабрь	25	16:30-18:00	Группа	2	Приём мяча.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
32	Декабрь	27	16:00-17:30	Группа	2	Блок.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
33	Январь	10	16:00-17:30	Группа	2	Блок.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
34	Январь	15	16:30-18:00	Группа	2	Блок.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
35	Январь	17	16:00-17:30	Группа	2	Блок.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
36	Январь	22	16:30-18:00	Группа	2	Индивидуал ьные действия.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
37	Январь	24	16:00-17:30	Группа	2	Индивидуал ьные действия.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
38	Январь	29	16:30-18:00	Группа	2	Индивидуал ьные действия.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
39	Январь	31	16:00-17:30	Группа	2	Групповые действия.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
40	Февраль	05	16:30-18:00	Группа	2	Групповые действия.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений
41	Февраль	07	16:00-17:30	Группа	2	Групповые действия.	наблюдение за правильность ю выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
42	Февраль	12	16:30-18:00	Группа	2	Командные действия.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
43	Февраль	14	16:00-17:30	Группа	2	Командные действия.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
44	Февраль	19	16:30-18:00	Группа	2	Командные действия.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
45	Февраль	21	16:00-17:30	Группа	2	Индивидуальные действия.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
46	Февраль	26	16:30-18:00	Группа	2	Индивидуальные действия.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
47	Февраль	28	16:00-17:30	Группа	2	Групповые действия.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
48	Март	04	16:30-18:00	Группа	2	Групповые действия.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
49	Март	06	16:00-17:30	Группа	2	Командные действия.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
50	Март	11	16:30-18:00	Группа	2	Командные действия.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
51	Март	13	16:00-17:30	Группа	2	Командные действия.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
52	Март	18	16:30-18:00	Группа	2	Командные действия.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
53	Март	20	16:00-17:30	Группа	2	Командные действия.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений
54	Март	25	16:30-18:00	Группа	2	Командные действия.	наблюдение за правильностью выполнения упражнений

4. Оценка качества освоения дополнительной образовательной программы

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
PO1 Правила соревнований по волейболу	Правила организации и проведения соревнований, правила судейства на соревнованиях	Устный опрос
PO2 Гигиенические требования к одежде и спортивной форме	Требования к спортивной обуви для волейбола (подошва, материал); требования к форме (материал, покррой, требования к чистоте)	Устный опрос
PO3 Выполнять физические упражнения	Соблюдение порядка и техники выполнения разминки, силовых упражнений и упражнений на выносливость	Демонстрация при участии в соревнованиях
PO4 Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий	Наблюдение за следующими показателями(самочувствие, эмоциональный настрой, масса и объём тела, потоотделение)	Демонстрация при участии в соревнованиях
PO5 Выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча	Соблюдение порядка и техники передачи мяча и приема меча во время игры	Демонстрация при участии в соревнованиях
PO6 Выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	Соблюдение порядка и техники подачи мяча во время игры	Демонстрация при участии в соревнованиях
PO7 Выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	Соблюдение порядка и техники нападающего удара во время игры	Демонстрация при участии в соревнованиях
PO8 Выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	Соблюдение порядка и техники блокирования во время игры	Демонстрация при участии в соревнованиях

Личностные результаты реализации программы воспитания	Критерии оценки
1	2
<p>ЛР2</p> <p>Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций</p>	<p>сформированность гражданской позиции; проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;</p> <p>проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</p> <p>участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях.</p>
<p>ЛР3</p> <p>Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p>	<p>отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</p> <p>соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями.</p>
<p>ЛР6</p> <p>Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p>	<p>участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</p> <p>добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан</p>
<p>ЛР7</p> <p>Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p>сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;</p> <p>проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;</p> <p>проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</p> <p>проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</p> <p>демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии</p>

1	2
<p>ЛР9</p> <p>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.</p>	<p>демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.</p>
<p>ЛР13</p> <p>Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.</p>	<p>соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями; демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах.</p>
<p>ЛР14</p> <p>Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	<p>оценка собственного продвижения, личностного развития; положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; участие в конкурсах, соревнованиях.</p>

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Программа дополнительного образования реализуется в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала: волейбольные мячи, волейбольная сетка, скакалки, свисток, спортивные фишки, секундомер, стойки, экспандер волейболиста.

5.2. Методическое и информационное обеспечение реализации программы

Конеева Е.В., Овчинников В.П. Спортивные игры: правила, тактика, техника. - 2-е изд., перераб. и доп.-М.:ЮРАЙТ, - 2022,[Электронный ресурс] - <https://urait.ru/> - ЭБС Юрайт.

Поливаев А.Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта. 2-е изд., -М.:ЮРАЙТ, - 2022,[Электронный ресурс] - <https://urait.ru/> - ЭБС Юрайт.

Поливаев А.Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол). 2-е изд., - М.:ЮРАЙТ, - 2022,[Электронный ресурс] - <https://urait.ru/> - ЭБС Юрайт.