

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Арзамасский техникум строительства и предпринимательства»

Программа принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2025 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБПОУ АТСП
от 29.08.2025 г. № 634

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Два мяча»

Возраст обучающихся: 15-19 лет
Срок реализации – 10 мес., 240 часов.

Автор/разработчик:
Малышева Наталья Михайловна
педагог дополнительного образования

Арзамас, 2025

Содержание

1.	Пояснительная записка	2
2.	Учебный план	11
3.	Календарный учебный график	10
4.	Рабочая программа	13
5.	Содержание рабочей программы	18
6.	Оценочные материалы	20
7.	Методические материалы	22
8.	Условия реализации программы	24
9.	Список литературы и электронные ресурсы	25

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Два мяча» (далее – программа) предназначена для изучения основ таких игровых видов спорта, как волейбол и баскетбол, популяризацию данных видов спорта среди студентов ГБПОУ АТСП и направлена на создание условий для развития личности обучающегося, развитие мотивации к занятиям спортом, обеспечение эмоционального благополучия обучающегося, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

Волейбол, баскетбол - интересные и физически разносторонние игры. Относительно несложная тактика игры и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником, умеренные нагрузки на организм занимающихся и использование бега в малых дозах – все это делает игру общедоступной.

Волейбол и баскетбол - олимпийские, перспективные, динамично развивающиеся виды спорта. Занятия волейболом и баскетболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и молодежью. Игра в волейбол, баскетбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. У обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Данная программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и нормативными документами, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.3.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Арзамасский техникум строительства и предпринимательства».

Актуальность программы

Игра в волейбол и баскетбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол, баскетбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста, баскетболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

Педагогическая целесообразность программы, как и многих других видов спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Волейбол и баскетбол позволяет решить проблему занятости у студентов свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки для

формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель программы состоит в создании условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья студентов посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом и баскетболом, формировании навыков здорового образа жизни, воспитании детей и молодежи, готовых к социально-значимым видам деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить обучающихся с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований по волейболу и баскетболу.
- Расширить знания, умения и навыки, получаемые студентами на уроках физкультуры.

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат студентов.
- Способствовать разностороннему физическому развитию студентов, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Сформировать и закрепить навыки и умения игры в волейбол и баскетбол.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества студентов.
- Развивать ловкость, быстроту и координацию движения.

Воспитательные:

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

Программа физкультурно-спортивной направленности, по уровню освоения программа имеет базовый уровень, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 19 лет. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие, допущенные врачом по состоянию здоровья.

Сроки реализации программы: 10 месяцев, 240 часов.

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий.

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная образовательная программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционные образовательные технологии так же могут применяться в зимний каникулярный период.

Количество занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час длится 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.

Тип занятия

Основными типами занятий по программе являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

Форма подведения итогов: контрольные задания, мониторинг участия в соревнованиях.

Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов обучения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Планируемые результаты

Предметные

обучающийся 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.

Учебный план

Тема	Количество часов		
	практика	теория	всего
Теоретическая подготовка		24	4
ОФП (общая физическая подготовка)	44	-	56
СФП (специальная физическая подготовка)	40		48
Техническая подготовка	42	-	72
Тактическая подготовка	54	-	84
Соревнования	30	-	30
Сдача контрольных нормативов	6	-	6
Всего	216	24	240

Календарный учебный график

Год обучения 2025-2026	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				Всего учебных недель/ч асов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	01-06.09.2025	08-13.09.2025	15-20.09.2025	22-27.09.2025	29.09-04.10.2025	06-11.10.2025	13-18.10.2025	20-25.10.2025	27.10-01.11.2025	03-08.11.2025	10-15.11.2025	17-22.11.2025	24-29.11.2025	01-06.12.2025	08-13.12.2025	15-20.12.2025	22-27.12.2025	29.12-03.01.2026	05-10.01.2026	12-17.01.2026	19-24.01.2026	26-31.01.2026	02-07.02.2026	09-14.02.2026	16-21.02.2026	23-28.02.2026	02-07.03.2026	09-14.03.2026	16-21.03.2026	23-28.03.2026	30.03-04.04.2026	06-11.04.2026	13-18.04.2026	20-25.04.2026	27.04-02.05.2026	04-09.05.2026	11-16.05.2026	18-23.05.2026	01-06.06.2026	08-13.06.2026	15-20.06.2026	22-27.06.2026																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6</

	по расписанию
	каникулы
	итоговая аттестация

Рабочая программа

Месяц	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
сентябрь	Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности. Состояние и развитие волейбола. Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	ОФП – развитие быстроты. Спринтерский бег.	1		1
	ОФП – прыжки в длину с места. Силовая подготовка.	1		1
	Стойка и перемещение волейболиста. Подвижные игры с применением изученных стоек и перемещений.	1		1
	Верхняя передача мяча, прием мяча снизу и сверху двумя руками.	1		1
	СФП – развитие быстроты.	1		1
	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжковая подготовка. ОФП.	1		1
	Нижняя передача мяча одной двумя руками.	1		1
	Передача мяча в прыжке.	1		1
	Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		1
	Прием мяча от сетки одной и двумя руками.	1		1
	СФП – развитие выносливости.	1		1
	Верхняя прямая подача.	1		1
	Нижние прямая и боковая подача.	1		1
	Прием мяча снизу двумя руками с нижней подачи и доводка мяча до 3 ^й зоны.	1		1
	ОФП – кувырки и повороты.	1		1
	Прием мяча снизу одной рукой с падением в сторону и перекатом на спину.	1		1
	СФП – развитие гибкости.	1		1
	Расположение игроков при подаче противника. Расстановка.	1		1
	Товарищеская встреча по волейболу.	1		1
	Подбор разбега и постановка руки для нападающего удара.	1		1
	Нападающий удар с собственного подбрасывания.	1		1
	Нападающий удар.	1		1
	Нападающий удар с передачи назад за голову.	1		1
	Итого в сентябре	24	1	23
октябрь	ОФП – прыжковая подготовка. Прыжки через скакалку.	1		1
	СФП – развитие быстроты.	1	1	
	Нападающий удар с переводом влево, вправо.	1		1
	Одиночное блокирование.	1		1
	ОФП – тренировка в тренажерном зале.	1		1

	Товарищеская встреча по волейболу.	1		1
	Нападающий удар с длинных передач.	1		1
	ОФП. Игры – эстафеты с элементами волейбола.	1		1
	СФП – развитие выносливости.	1	1	
	Нападающий удар с первой передачи.	1		1
	Техническая подготовленность (нормативы).	1		1
	Правила игры в волейбол. Состав команды, расстановка, подача, счет и результат игры. Судейство.	1	1	
	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		1
	Взаимодействие игроков в нападении.	1		1
	ОФП – упражнения с набивными мячами, подтягивание.	1		1
	СФП – развитие гибкости.	1	1	
	Двойное и одиночное блокирование.	2	1	1
	Нападающий удар из разных зон	2	1	1
	Тактика блокирования.	2		2
	Групповые действия в нападении.	2		2
	Товарищеская встреча по волейболу.	2		2
	СФП – развитие выносливости.	2		2
	Индивидуальные тактические действия в защите.	2		2
	Итого в октябре	30	6	24
ноябрь	Прием нападающего удара.	2	1	1
	ОФП – силовая подготовка.	2		2
	Взаимодействие игроков в защите.	2		2
	Товарищеская встреча по волейболу.	2		2
	СФП – развитие гибкости.	2	1	1
	Тактика защиты в поле.	2		2
	Командные действия в нападении.	2		2
	ОФП. Игра в баскетбол.	2		2
	Взаимодействие игроков при передачах.	2		2
	Подбор разбега для выполнения «скидки», прием мяча после «скидки» и доводка его до 3 ^{ей} зоны и различных зонах.	2		2
	СФП – развитие быстроты.	2		2
	ОФП – тренировка в тренажерном зале.	2		2
	Итого в ноябре	24	2	22
декабрь	Страховка при блокировании.	2	1	1
	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2		2
	Взаимодействие игроков в нападении.	2		2
	Групповые действия в нападении.	2		2
	Соревнования по волейболу.	2		2
	Соревнования по волейболу	2		2
	СФП – развитие гибкости.	2		2
	Командные действия в нападении.	2		2
	Взаимодействие игроков при передачах.	2		2
	Тактика блокирования.	2		2

	Групповые действия в нападении.	2		2
	Индивидуальные тактические действия в защите.	2		2
	Итого в декабре	24	1	23
январь	Взаимодействие игроков в защите.	2	1	1
	СФП – развитие выносливости.	2	1	1
	Тактика защиты в поле.	2	1	1
	Тактика нападения.	3	1	2
	ОФП. Игры – эстафеты с элементами волейбола.	2		2
	СФП – развитие быстроты	2	1	1
	ОФП - эстафетный бег.	2		2
	ОФП – скоростная и силовая подготовленность.	2		2
	Техническая подготовленность (нормативы).	4		4
	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол в России.	2	2	
	Ловля мяча одной рукой в движении. ОФП.	1		1
	Итого в январе	24	7	17
февраль	Остановка прыжком двумя ногами. ОФП.	1		1
	Ведение мяча с высоким, низким отскоком.	1		1
	Повороты вперед, назад. Броски в корзину. ОФП.	1		1
	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1		1
	Броски мяча в корзину одной рукой. ОФП.	1		1
	Ловля мяча одной рукой на месте. Штрафной бросок. ОФП.	1		1
	Ведение мяча со зрительным контролем.	1		1
	Ловля мяча двумя мячами при движении сбоку. ОФП.	1		1
	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком.)	1		1
	Ведение мяча без зрительного контроля. ОФП.	1		1
	Обводка соперника с изменением направления.	1		1
	Обводка соперника с переводом мяча за спиной. ОФП	1		1
	Средний бросок в корзину.	1		1
	Передача мяча двумя руками в движении.	1		1
	Противодействие получению мяча. Учебная игра. ОФП.	1		1
	Групповой отбор мяча.	1		1
	Передачи мяча двумя руками снизу. ОФП.	1		1
	Розыгрыш с отскоком мяча. ОФП. Акробатические упражнения.	1		1
	Система личной защиты. Учебная игра.	1		1
	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. ОФП	1		1
	Игровая подготовка.	1		1
	Система зонной защиты. ОФП. Упражнения для развития прыгучести.	1		1
	Штрафной бросок. Игра 2х2, 3х3.	1		1
	Система нападения через центрального. ОФП.	1		1
	Итого в феврале	24		24

март	Ловля мяча двумя руками при встречном движении. ОФП.	1		1
	Тактика нападения (треугольником, тройкой.)	1		1
	Ловля мяча одной рукой в прыжке. ОФП.	1		1
	Учебная игра 3х3, 4х4.	1		1
	Игра в численном большинстве. ОФП.	1		1
	Групповой отбор мяча. ОФП.	1		1
	Скрестный выход. Штрафной бросок. Упражнения для развития прыгучести.	1		1
	Ведение мяча по прямой, по дугам. ОФП.	1		1
	Защитные действия с подстраховкой. ОФП.	1		1
	Нападение :система эшелонированного прорыва.	1		1
	Броски в кольцо с разных дистанций. ОФП.	1		1
	Ловля мяча одной рукой в движении.	1		1
	Броски в корзину в прыжке. ОФП.	1		1
	Участие в городских соревнованиях.	7		7
	Передача мяча в парах, в тройках. ОФП.	1		1
	Выход для получения мяча. Бросковая тренировка .ОФП.	1		1
	Овладение мячом при борьбе за отскок	1		1
	Накрывание мяча при броске. ОФП.	1		1
	Итого в марте	24		24
апрель	Передачи мяча на месте в движении. ОФП	1		1
	Серийные прыжки на максимальную высоту. ОФП.	1		1
	Совершенствование техники владения мячом.	1	1	
	Остановки прыжком, двумя шагами. ОФП.	1		1
	Участие в зональных соревнованиях.	1		1
	Изучение скрестного хода. ОФП.	1		1
	Распределение индивидуальных заданий.	1	1	
	Изучение зонной защиты 2-1-2. Упражнения для развития мышц рук и ног.	2	1	1
	Проверка усвоения учащимися зонной защиты.	1		1
	Передачи мяча. Броски в корзину. ОФП.	1		1
	Совершенствование техники броска. Эстафеты с бегом на короткие отрезки.	1		
	Взаимодействие игроков в нападении. ОФП.	1		1
	Изучение передачи одной рукой сбоку. Выработка выносливости О.Ф.П.	1		1
	ОФП. Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести.	1		1
	Взаимодействие игроков в защите. ОФП.	1		1
	Противодействие ведению. Штрафной бросок.	1		1
	Групповые тактические действия. ОФП.	1		1
	Учебная игра. Тренировка игроков в бросках.	1		1
	Проверка по физ. подготовке.	1		1
	ОФП. Учебная игра.	1		1
	Тренировка игроков в средних бросках. ОФП.	1		1
	Владение тактическими приемами в условиях соревнований.	1		1

	Зонная защита 2-3 и нападение против неё.	1	1	1
	Итого в апреле	24	4	20
май	Повторение ранее изученных приемов нападения. ОФП.	2	1	1
	Проверка по нормативам. ОФП.	2		2
	Совершенствование техники игровых элементов.	1		1
	Тактическая подготовка команды. ОФП.	1		1
	Передачи, броски в корзину.	1		1
	Освоение приема: переключение игроков в защите».	1		1
	Ловля мяча двумя руками с полуотскока. ОФП.	1		1
	Вырывание выбивание мяча. Штрафной бросок.	1		1
	Наружный и внутренний заслон. ОФП.	1		1
	Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1		1
	Проверка по технике.	1		1
	Тренировка игроков в различных бросках в корзину. ОФП.	2		2
	Проведение товарищеской встречи.	1		1
	Совершенствование технических элементов игры. ОФП.	1		1
	Индивидуальная тренировка игроков. ОФП.	1		1
	Тренировка игроков в средних бросках. ОФП.	1		1
	Ведение мяча без зрительного контроля.	1		1
	Бросковая тренировка. Выход на получение мяча.	1		1
	Обводка соперника с изменением направления.	1		1
	Итого в мае	22	1	21
июнь	Остановки прыжком , двумя шагами.	1		1
	Тренировка игроков в средних бросках. ОФП	1		1
	Противодействие ведению. Штрафной бросок.	1		1
	Изучение передачи одной рукой сбоку. Выработка выносливости О.Ф.П.	1		1
	Учебная игра. Тренировка игроков в бросках.	1		1
	Зонная защита 2-1-2 и нападения против неё.	1		1
	Тренировка игроков в ранее изученных технических и тактических приемах.	1		1
	Повторение ранее изученных приемов нападения. ОФП.	1		1
	Ловля мяча одной рукой с поддержкой на уровне груди.	1		1
	Тренировка в обводке, в передачах и бросках в корзину. Игра.	1		1
	Финта на обход противника.	1		1
	Противодействие получению мяча. Учебная игра. ОФП.	1		1
	Итоговая аттестация	6	2	4
	Товарищеская игра	2		2
	Итого в июне	20	2	18
Итого		240	24	216

Содержание программы

Общая физическая подготовка – общеразвивающие упражнения для развития силы, упражнения с использованием предметов, упражнения для развития выносливости, для развития ловкости, упражнения для развития физических качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча, упражнения для развития гибкости, подвижные игры «Невод», «Метко в цель», «Перестройка».

Специальная физическая подготовка – подготовительные упражнения, задача которых состоит в развитии физических способностей, специфических для игры в волейбол. Сюда входит быстрота двигательной реакции и ориентировка, привитие навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий, специальные упражнения на укрепление кистей рук, плечевого пояса, поясницу (тренажеры, перекладина, отжимание), развитие прыгучести.

Техническая подготовка – перемещение и стойка.

Верхняя передача вперед-вверх и над собой

Верхняя передача мяча

Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке

Верхняя передача мяча с падением

Верхняя передача в прыжке (через сетку)

Нижняя передача мяча двумя руками вверх

Нижняя передача мяча двумя руками назад

Техника игры в нападении (индивидуальные и групповые действия.)

Техника игры в защите (индивидуальные и групповые действия.)

Тактическая подготовка – индивидуальные тактические действия в нападении и защите.

Взаимодействие игроков в нападении и защите.

Тактические комбинации в нападении и защите.

Теоретическая подготовка.

Состояние и развитие волейбола и баскетбола. Сведения о строении и функциях организма человека.

Правила игры в волейбол и баскетбол. Состав команды, расстановка, подача, счет и результат игры. Судейство.

Инструктаж по т/б.

Соревнования.

Участие в городских и областных соревнованиях.

Товарищеские встречи.

Оценочные материалы

Обучающийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает обучающийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- Оценка «зачтено» выставляется обучающимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

- Оценкой «зачтено» оцениваются обучающиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что обучающийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты обучающихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Общефизическая и специальная физическая подготовка

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Бег 30 м	6,1 - 5,5
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1000-1100

5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девушки)	4 - 5
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45

Технико-тактическая подготовка

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

Методические материалы

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу и баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе и в баскетболе.
- Правила игры в волейбол и в баскетбол.
- Правила судейства в волейболе и в баскетболе.
- Регламент проведения волейбольных и баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу и баскетболу.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал техникума с волейбольной сеткой, а также наличие волейбольных мячей для каждого студента.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по технике безопасности.

Методические рекомендации по организации занятий.

Занятия по волейболу строятся на основе следующих методов: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого

занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности студентов необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Сначала технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям, затем снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-24 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки.

Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

2. Учебный кабинет для проведения теоретических занятий.

3. Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи волейбольные, баскетбольные.

Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2019. Введение в теорию физической культуры. Учебное пособие. АГПИ, Арзамас, 2022.
2. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. - Издательство «Физкультура и спорт», М. 2022.
3. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартонск, 2021.
4. Лях В.И. Физическая культура, учебник. – М., «Просвещение, 2020.
5. Оинума С. Уроки волейбола. – М., «Физкультура и спорт», 2019
6. Программа «Волейбол». Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. – М., 2019
7. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2019г.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2020
- Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2019
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2021г.
10. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2019г.
11. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2019
- Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2018
12. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2019
13. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2019.
14. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 2018
15. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2020г
16. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2019