

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Сибирский Колледж Транспорта и Строительства

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Н.Г. Черных  
«28» августа 2025 г.



Дополнительная (общеразвивающая) программа  
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Разработчик (составитель) программы:  
А.Г. Олзоев,  
преподаватель физической культуры СКТиС

г. Иркутск, 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для дополнительного образования детей и взрослых и направлена на привлечение детей и взрослых к систематическим занятиям физической культурой и формированию устойчивого интереса к игре в волейбол и на подготовку игроков.

Согласовано:

Руководитель структурного подразделения реализующего программу

 /А.Ю.Колесникова  
подпись/расшифровка

Заместитель директора по воспитательной работе

 /Т.А.Бахтина  
подпись/расшифровка



## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» («Методические рекомендации по формированию механизмов обновления



содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

12. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»;

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

14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

Программа реализуется на базе Сибирского колледжа транспорта и строительства ИрГУПС.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый

**Актуальность программы:** в современных условиях, характеризующихся высоким уровнем стресса, тревожности и социальной изоляции, особенно среди молодежи, занятия волейболом приобретают особую значимость. Этот вид спорта представляет собой эффективное средство физического и социального развития личности.

Особую актуальность волейбол приобретает в контексте растущей проблемы малоподвижного образа жизни, связанного с чрезмерным использованием цифровых технологий. Этот вид спорта позволяет не только поддерживать физическую форму, но и создавать здоровую социальную среду, способствующую личностному росту.

Доступность волейбола для людей разных возрастов и уровней подготовки делает его универсальным инструментом физического воспитания и социальной адаптации. Регулярные занятия волейболом способствуют формированию привычки к здоровому образу жизни и активному досугу.

**Новизна программы:** отличается от других программ тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития студентов. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

**Цель программы:** привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию устойчивого интереса к



игре в волейбол.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики;
- обучить студентов безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- обучить процессу игры в соответствии с правилами;
- изучить теоретические сведения о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

#### **Личностные:**

- развивать внимание, воображение обучающихся;
- формировать двигательные умения и навыки.

#### **Воспитательные:**

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.
- воспитывать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом.

**Целевая аудитория** – обучающиеся СКТиС ИрГУПС в возрасте от 15 до 25 лет.

**Форма занятий** – групповая.

**Срок реализации программы** – 1 год (учебный год), 260 ак.ч.

**Форма организации образовательной деятельности и режим занятий** - 3 раза в неделю по 2 часа. Утверждается расписанием спортивных секций. Возможны изменения в связи с особенностями организации образовательного процесса. Продолжительность одного часа учебных занятий составляет 40 мин.

**Форма организации образовательной деятельности:** практическое занятие, комбинированное, соревновательное; групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах и подгруппах.

Освоение программы на базовом уровне включают общую физическую подготовку, освоение основных технических элементов и освоение специализированных знаний.

В программе предусмотрены часы на изучение и совершенствование тактических приёмов, психологической подготовке, соревновательной деятельности, что способствует овладению теоретическими и практическими основами выполнения элементов гиревого спорта; приобретению необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях. Участие в соревнованиях



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Сибирский Колледж Транспорта и Строительства

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Н.Г. Черных  
«28» августа 2025 г.



Дополнительная (общеразвивающая) программа  
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Разработчик (составитель) программы:  
А.Г. Олзоев,  
преподаватель физической культуры СКТиС

г. Иркутск, 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для дополнительного образования детей и взрослых и направлена на привлечение детей и взрослых к систематическим занятиям физической культурой и формированию устойчивого интереса к игре в волейбол и на подготовку игроков.

Согласовано:

Руководитель структурного подразделения реализующего программу

 /А.Ю.Колесникова  
подпись/расшифровка

Заместитель директора по воспитательной работе

 /Т.А.Бахтина  
подпись/расшифровка



позволяет обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности, сориентироваться им на достижение наивысших результатов, войти в сборную команду колледжа.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: личностные, метапредметные.

Личностные – воспитание через средства спортивной деятельности, игры в волейбол, положительных качеств личности, коллективное взаимодействие и сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни.

Метапредметные – развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Результаты обучения – сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (гиревой спорт); планируемые личностные и метапредметные результаты; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение учебного года, в соответствии с учебным планом, учебно-тематическим планом, рабочей программой воспитания колледжа.

### Учебный план

| №<br>п/п | Наименование разделов<br>(модулей), тем                                                          | Всего<br>час. | Формы аудиторных<br>занятий |          | Форма<br>аттестации |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|----------|---------------------|
|          |                                                                                                  |               | теория                      | практика |                     |
| 1.1      | Развитие волейбола в России.<br>Инструктаж по технике<br>безопасности при занятиях<br>волейболом | 2             | 1                           | 1        |                     |
| 1.2      | Общеразвивающая подготовка                                                                       | 20            | 0                           | 20       |                     |
| 1.3      | Общая физическая подготовка                                                                      | 60            | 0                           | 60       |                     |
| 1.4      | Промежуточная аттестация                                                                         | 2             | 0                           | 2        | Тестирование        |
| 2.1      | Техническая подготовка                                                                           | 62            | 0                           | 62       |                     |
| 2.2      | Специальная физическая<br>подготовка                                                             | 56            | 0                           | 56       |                     |
| 2.3      | Тактическая подготовка                                                                           | 36            | 6                           | 30       |                     |
| 2.4      | Промежуточная аттестация                                                                         | 22            |                             | 22       | Контрольная<br>игра |
|          | <b>Итого:</b>                                                                                    | 260           | 7                           | 253      |                     |



## ПРИЛОЖЕНИЕ

**Учебно-тематический план**  
Дополнительная (Общеразвивающая) программа  
«Волейбол»

[illegible]

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|---|-----|
| действия (блоки, страховки).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |     |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты. | 6  | 7  | 6  | 7  | 4  | 6  | 6  | 4  | 4  | 6  | 56  | 0 | 56  |
| <b>Тактическая подготовка</b> Правила игры в волейбол, значение тактической подготовки в волейболе, тактические схемы игры волейбол (в нападении, в защите). Тактика игры в защите, в нападении (командные взаимодействия)                                                                                                                                                                                              | 4  | 5  | 3  | 2  | 4  | 2  | 4  | 6  | 2  | 4  | 36  | 6 | 30  |
| <b>Промежуточная аттестация</b> «Контрольная игра»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |    |    | 6  | 4  |    | 6  | 4  | 2  |    | 22  | 0 | 22  |
| итого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 26 | 26 | 24 | 24 | 18 | 24 | 26 | 26 | 22 | 24 | 240 |   | 260 |



## **Рабочая программа**

### **1.1. Развитие волейбола в России. Техника безопасности на занятиях волейболом.**

Теория. История возникновения и развития волейбола, правила безопасности при занятиях волейболом, правила игры волейбол.

Практика. Ознакомление с базовыми навыками игры волейбол: подача, прием мяча, атакующий удар.

### **1.2. Общеразвивающая подготовка.**

Практика. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов, в движении без предметов, с набивными мячами, гимнастической скамейкой, скакалкой.

### **1.3. Общая физическая подготовка.**

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц участвующих в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (*скоростной*, прыжковой, силовой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

### **1.4. Промежуточная аттестация «Тестирование».**

Практика. Нижняя боковая или прямая подача, передача мяча сверху двумя руками в паре стоя на месте, в движении. Оценивается количество точных подач из 3 попыток, количество точных передач без учета времени.

#### **2.1. Техническая подготовка.**

Практика. Стойки игрока, приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху), подачи снизу, прямые нападающие удары, защитные действия (блоки, страховки).

#### **2.2. Специальная физическая подготовка.**

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (*скоростной*, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

#### **2.3. Тактическая подготовка.**

Теория. Правила игры в волейбол, значение тактической подготовки в волейболе, тактические схемы игры волейбол (в нападении, в защите).

Практика. Тактика игры в защите, в нападении (командные взаимодействия).

#### **2.4. Промежуточная аттестация:**

«Контрольная игра» - выполнение подачи, передачи и атаки, обладание техникой приема и передачи мяча, правильное выполнение тактических схем.



## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Порядок и периодичность промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится с периодичностью и в формах определенных в учебном плане, в сроки установленные расписанием занятий.

#### Текущий контроль

Тестирование проводится два раза: 1-й раз в начале учебного года, 2-й раз в конце учебного года.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

| Вид контроля       | Форма и содержание                   | Дата           |
|--------------------|--------------------------------------|----------------|
| 1 Вводный контроль | Собеседование, тренировочные занятия | Сентябрь       |
| 2 Текущий контроль | Соревнования, тренировочные занятия  | В течение года |

**Промежуточная аттестация «Тестирование».** Обучающиеся должны сдать контрольные нормативы:

| Контрольные упражнения                                      | Уровень физической подготовки |    |    |   |   |       |    |    |   |   |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|----|----|---|---|-------|----|----|---|---|
|                                                             | Девушки                       |    |    |   |   | Юноши |    |    |   |   |
|                                                             | 5                             | 4  | 3  | 2 | 1 | 5     | 4  | 3  | 2 | 1 |
| Передачи мяча (техника, количество раз)                     | 30                            | 20 | 16 | 8 | 4 | 30    | 20 | 16 | 8 | 4 |
| Подачи мяча (техника, точность, количество попадания из 10) | 8                             | 6  | 5  | 3 | 1 | 8     | 6  | 5  | 3 | 1 |

**Промежуточная аттестация «Контрольная игра».** Обучающиеся должны точно выполнять подачи, отдавать передачи и атаковать, обладать техникой приема и передачи мяча, правильно выполнять тактические схемы.



## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Описание требований к квалификации педагогических кадров**

Преподаватель, осуществляющий реализацию программы, должен иметь среднее профессиональное образование и (или) дополнительное профессиональное образование по направлению данной программы.

### **Материально-технические условия**

1. Спортивный зал.
2. Волейбольные мячи.
3. Набивные мячи.
4. Перекладина для подтягивания в висе.
5. Гимнастические скакалки.
6. Волейбольная сетка.
7. Гимнастические маты.
8. Гимнастические скамейки.
9. Гимнастическая стенка.

Программа может реализовываться в сетевой форме.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания:

| Тема                                                             | Форма занятия                            | Метод. обеспечение                      | Методы/приемы ТСО   | Формы контроля                |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| Развитие волейбола в России. Инструктаж по технике безопасности. | Коллективная.                            | Словесные: беседа, инструктаж, история. | Инструкции.         | Опрос техники безопасности    |
| Общеразвивающая подготовка.                                      | Коллективная, групповая.                 | Рассказ, показ, демонстрация.           | Наглядный материал. | Анализ, оп обсуждение.        |
| Общая физическая подготовка.                                     | Коллективная, групповая, индивидуальная. | Рассказ, показ, демонстрация.           | Наглядный материал. | Анализ, оп обсуждение.        |
| Техническая подготовка.                                          | Коллективная, групповая, индивидуальная. | Рассказ, показ, демонстрация.           | Наглядный материал. | Анализ, оп обсуждение.        |
| Специальная физическая подготовка.                               | Коллективная, групповая, индивидуальная. | Рассказ, показ, демонстрация.           | Наглядный материал. | Анализ, оп обсуждение.        |
| Тактическая подготовка.                                          | Коллективная, групповая.                 | Рассказ, показ, демонстрация.           | Наглядный материал. | Анализ, оп обсуждение.        |
| Промежуточная аттестация «Тестирование».                         | Индивидуальная.                          | Рассказ, показ.                         | Наглядный материал. | Сдача контрольных нормативов. |
| Промежуточная аттестация «Контрольная игра».                     | Коллективная.                            | Рассказ, показ.                         | Наглядный материал. | Анализ, контроль.             |



игре в волейбол.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики;
- обучить студентов безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- обучить процессу игры в соответствии с правилами;
- изучить теоретические сведения о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

**Личностные:**

- развивать внимание, воображение обучающихся;
- формировать двигательные умения и навыки.

**Воспитательные:**

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.
- воспитывать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом.

**Целевая аудитория** – обучающиеся СКТиС ИрГУПС в возрасте от 15 до 25 лет.

**Форма занятий** – групповая.

**Срок реализации программы** – 1 год (учебный год), 260 ак.ч.

**Форма организации образовательной деятельности и режим занятий** - 3 раза в неделю по 2 часа. Утверждается расписанием спортивных секций. Возможны изменения в связи с особенностями организации образовательного процесса. Продолжительность одного часа учебных занятий составляет 40 мин.

Форма организации образовательной деятельности: практическое занятие, комбинированное, соревновательное; групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах и подгруппах.

Освоение программы на базовом уровне включают общую физическую подготовку, освоение основных технических элементов и освоение специализированных знаний.

В программе предусмотрены часы на изучение и совершенствование тактических приёмов, психологической подготовке, соревновательной деятельности, что способствует овладению теоретическими и практическими основами выполнения элементов гиревого спорта; приобретению необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях. Участие в соревнованиях