

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДОНСКОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГПОУ ТО «ДПК»)**

Принята на заседании  
методического объединения  
педагогов дополнительного образования  
Протокол №1 от «30» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУ ТО «Донской  
политехнический колледж»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Советова  
Приказ №625 от «03» сентября 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Волейбол»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**  
Уровень программы: **базовый**  
Возраст: **15-20 лет**  
Срок реализации: **2 года**

**Автор - составитель:  
Басова Елена Анатольевна,  
педагог дополнительного образования**

**Донской, 2024**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» предназначена для проведения спортивной работы в системе внеурочной деятельности образовательных учреждений. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в волейбол. Направлена на повышение мотивации студентов, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» составлена на основе опытной программы курса «Физическое воспитание».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Актуальность программы.** Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

**Новизна** программы заключается в углубленном изучении данного вида спортивной подготовки с применением упражнений на развитие координационных способностей, силовой и беговой выносливости, скорости в беге, овладении техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

**Педагогическая целесообразность.** Дополнительная общеобразовательная программа секции «Волейбол» включает в себя теоретические знания и практические умения, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья. Данная программа направлена на формирование культуры здоровья обучающихся, формирование у студентов активной культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом, способствующая познавательному и эмоциональному развитию подростков, достижению планируемых результатов освоения программы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это

подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

**Отличительная особенность программы.** Данная дополнительная образовательная программа от уже существующих подобных имеет отличительные особенности: разнообразие различных видов двигательной деятельности, целенаправленное влияние на развитие физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, координация движения, гибкость, скорость, сила).

**Цель программы:** привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой, спортом.

**Задачи:**

- формировать у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом в кружках и спортивных секциях;
- развивать и совершенствовать жизненно важных двигательных качеств и умений;
- вооружить системой знаний в области физической культуры и спорта.

**Образовательные:**

- познакомить студентов с основами волейбола;
- развитие важных двигательных навыков и умений;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- формирование умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Развивающие:**

- развитие опыта двигательной активности;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- активизация двигательной активности студентов во внеурочное время;
- развитие сообразительности, речи, воображения, ловкости, выносливости.

**Воспитательные:**

- воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в

занятиях физической культуры.

**Возраст обучающихся.** Программа рассчитана на студентов в возрасте 15-20 лет; к занятиям допускаются все студенты, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

**Формы и режим занятий.** Практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся один раз в неделю по два часа. При планировании занятий педагог может вносить в программу коррективы по мере необходимости в зависимости от конкретных условий работы, интересов студентов и их подготовки. Представленная программа секции предусматривает групповую, командную, индивидуальную форму работы. Для активизации учебно-воспитательного процесса педагог использует следующие формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, товарищеская игра, соревнования, сдача контрольных нормативов, посещение матчей взрослых команд с последующим обсуждением, просмотр и анализ учебных фильмов, участие в городских, региональных, областных соревнованиях.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы.** В соответствии с решением поставленных задач, программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий. В связи с этим проводятся занятия по отдельности и в едином целом выполнения различных упражнений.

Программа предусматривает один год обучения. После прохождения годичного цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов студентов.

Время, отведенное на обучение по программе составляет 360 часов в год, в том числе:

- теоретических занятий 5 часов;
- практических занятий 355 часов.

**Ожидаемый результат:**

**Прошедшие курс обучения студенты должны знать:**

- правила игры волейбол;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Педагог рекомендует обучающимся вид двигательной активности, определяет оптимальную ЧСС при физической нагрузке, предлагает контрольные упражнения /тесты/ с оздоровительной и профессиональной направленностью, дает методические замечания к проведению самостоятельных занятий в спортивных секций.

Оценка знаний и умений по общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Волейбол» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

- текущий контроль: устный опрос;
- промежуточный контроль: тестирование;
- итоговый контроль: практическое задание.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	<b>Модуль 1. Вводное занятие</b> «Техника безопасности на занятиях по волейболу». Введение в программу.	2		2
2	<b>Модуль 2. Правила игры в волейбол.</b>	2		2
3	<b>Модуль 3. Техника перемещения.</b>		<b>25</b>	<b>25</b>
	Техника перемещения: стойки		5	5
	Техника перемещения: ходьба		5	5
	Техника перемещения: бег		5	5
	Техника перемещения: скачок		5	5
	Техника перемещения: перемещения		5	5
4	<b>Модуль 4. Техника владения мячом.</b>		<b>32</b>	<b>32</b>
	Техника владения мячом: подача нижняя		8	8
	Техника владения мячом: нижняя боковая		8	8
	Техника владения мячом: подача верхняя		8	8
	Техника владения мячом: верхняя боковая		8	8
5	<b>Модуль 5. Передачи мяча.</b>		<b>80</b>	<b>80</b>
	Передачи мяча: верхняя передача		10	10
	Передачи мяча: нижняя передача		10	10
	Передачи мяча: передача в прыжке		10	10
	Передачи мяча: одной рукой		10	10
	Передачи мяча: передача назад		10	10
	Передачи мяча: длинные, короткие, укороченные		10	10
	Передачи мяча: высокие, средние, низкие		10	10
	Передачи мяча: с отвлекающими действиям		10	10
6	<b>Модуль 6. Нападающие удары.</b>		<b>34</b>	<b>34</b>
	Нападающий удар: прямой нападающий удар		12	12
	Нападающий удар: с переводом		12	12
	Нападающий удар: боковой нападающий		12	12

	удар			
7	<b>Модуль 7. Тактическая подготовка.</b>		<b>70</b>	<b>70</b>
	Техника перемещения		16	16
	Стойка защитника	1	9	10
	Техника владения мячом: прием мяча снизу двумя руками		15	15
	Техника владения мячом: прием снизу одной рукой		15	15
	Техника владения мячом: прием мяча сверху		15	15
8	<b>Модуль 8. Общефизическая подготовка.</b>		<b>50</b>	<b>50</b>
	Блокирование: постановка блока		10	10
	Блокирование: прыжка		10	10
	Блокирование: постановка рук		5	5
	Блокирование: приземления		5	5
	Прием мяча от сетки		5	5
	Бег 30 м (6 х 5 м)		5	5
	Прыжок в длину с места		5	5
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками		5	5
9	<b>Модуль 9. Игровая и соревновательная подготовка.</b>		<b>62</b>	<b>62</b>
	Учебная игра по заданию		20	20
	Двусторонняя игра по правилам		20	20
	Двусторонняя игра в волейбол		20	20
10	Итоговое занятие		2	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>5</b>	<b>355</b>	<b>360</b>

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Модуль 1. Вводное занятие «Техника безопасности на занятиях по волейболу».**

Теория.

Введение в программу.

Инструктажи по технике безопасности. История развития волейбола в России.

#### **Модуль 2. Правила игры.**

Теория.

Соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из 3-5 партий. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Понятие о методике судейства.

#### **Модуль 3. Техника перемещения.**

Практика.

Перемещения. Стойки: основная, низкая.

Ходьба. Бег. Перемещение приставными шагами лицом. Боком (правым, левым). Спиной вперед. Двойной шаг. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений. Способы перемещений.

#### **Модуль 4. Техника владения мячом.**

Практика.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. О.Р.У.-подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). В стену – расстояние 6-9 м. Отметка на высоте 2м. Через сетку – расстояние 6м, 9м. Из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.

Промежуточное тестирование.

#### **Модуль 5. Передачи мяча.**

Практика.

Верхняя передача мяча. Нижняя передача. Передача мяча в прыжке. Передача мяча одной рукой. Передача мяча назад. Длинные, короткие, укороченные, высокие, средние, низкие передачи.

О.Р.У. - передача мяча, подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике; зоны 6 - 3 – 4, 6 – 3 – 2, 5 – 3 – 4, 1 – 3 – 2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в



сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.

Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.

Прием мяча от сетки.

## **Модуль 6. Нападающие удары.**

Практика.

Прямой нападающий удар; боковой нападающий удар; с переводом.

О.Р.У. - ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Блокирование: одиночный блок, двойной блок, тройной блок

О.Р.У. - одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

## **Модуль 7. Тактическая подготовка.**

Практика.

Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи из передачи (обмана); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия в защите: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

## **Модуль 8. Общефизическая подготовка.**

О.Р.У с предметами, без предметов. ОРУ на месте, в движении.

Спортивные и подвижные игры. Игровые упражнения и эстафеты.

Акробатические упражнения, беговые упражнения.

Ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, ловкость.

- Бег 30 м (6 x 5 м).

На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

- Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

- Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

### ***Техническая подготовка.***

- Испытания на точность передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 –3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

- Испытание на точность передачи через сетку.

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 –размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 –размером 3 x 3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

## **Модуль 9. Игровая и соревновательная подготовка.**

Цель подготовки – обобщение изученного материала и его интегральная реализация, но больше внимания уделяется индивидуальным действиям.

Игровая и соревновательная подготовка ведется на ограниченных площадках, с максимальным числом играющих.

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Двухсторонняя игра по правилам.

### **Итоговое занятие.**

Контрольные нормативы. Проверки уровня знаний: двухсторонняя игра в волейбол.

## **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол» используется специальная литература по тактике, технике, правилам соревнований по волейболу, техническим приемам и тактическим действиям в волейболе, сборник тренировочных *упражнений* и общеразвивающих упражнений. Для эффективности средств в обучении волейболу применяются следующие методы:

- ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используется рассказ, показ и объяснение. Личный показ дополняется демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем и т.д. Показ чередуется с объяснениями;
- изучение приема в упрощенных условиях. Здесь используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), *двигательной наглядности* (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация);
- изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема, игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Повторный метод на этом этапе является основным. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой;
- закрепление приема в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений, специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди них – элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и методов

самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка – к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

В работе используются методические разработки по выполнению упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. Методические материалы по психологической подготовке, сборники правил игры, соревнований и системы их проведения. Разработки положений о соревнованиях, подвижных и спортивных играх. Методические разработки открытых занятий, таблицы игр, тематические тесты, видеоуроки по волейболу.

Материально-техническое обеспечение программы:

Наличие спортивного зала (24х14м);

Наличие спортивного инвентаря:

волейбольные мячи;

скакалки;

гимнастическая стенка;

гимнастические скамейки;

сетка волейбольная;

щиты с корзинами;

секундомер.

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В. Волейбол. - М.: Физкультура, образование, наука Планета, 2015.
2. Белоножкин О.В., Егунова Г.В., Смирнова В.Г. Спортивно-оздоровительные мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2017.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2018.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов. - М.: 2019.
5. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. - Волгоград: Учитель, 2018.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол. - М.: Ф и С, 2018.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Правила соревнований по волейболу. - М.: Гуманитарное издательство центр Виادا, 2017.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М.,2019.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс. - М.: Ф и С, 2017.
10. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. - М., Ф и С, 2017.
11. Физическая культура в школе. - Журнал 2017.
12. Физкультура и спорт. - Журнал 2015.
13. Физическая культура. - М.: Академия, 2015.
14. Фурманов А.А., Князев Ю.Н. Юный волейболист - М. Ф и С, 2019.

15. Техника волейбола (видео онлайн). - URL: [uroki-online.com](http://uroki-online.com).
16. Техника и тактика в волейболе. - URL: [www.voleuball.ru](http://www.voleuball.ru).
17. Основные правила волейбола. - URL: [stavkiprognozy.ru](http://stavkiprognozy.ru).