

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Чернский профессионально-педагогический колледж»**

Принята на заседании
методического совета ГПОУ ТО «ЧППК»
Протокол № 1
от « 27 » августа 2025 г



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Шадский Сергей Викторович,
педагог дополнительного образования

Чернь, 2025

Пояснительная записка

Данная программа является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной подготовки

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы развивать интерес студентов к занятиям волейболом. Волейбол предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для духовно-нравственного воспитания студентов. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Нормативные основания для создания дополнительной общеразвивающей программы

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 24.06.1999 года № 120-ФЗ «Об основах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (в ред. от 04.06.2014 г.), приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», закона Тульской области от 30 сентября 2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании», соответствует нормам санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Актуальность программы

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы

В дополнительной образовательной программе большое значение уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Научкой доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию человека.

Педагогическая целесообразность

Большое достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности человека и командного (коллективного) характера. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Программа направлена на мотивацию личности к творчеству и познанию. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли.

Отличительная особенность

При разработке программы использовались ранее существовавшие программы по волейболу в организациях средне-специального образования, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы спортивных секций. Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса студентов к волейболу.

Цель: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности. Цель раскрывается более полно в процессе обучения студентов на основе поставленных задач. В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися; содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке для всех годов обучения.

Задачи программы

Конкретными задачами на данном этапе подготовки волейболистов являются:

Образовательные:

Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

Освоение обучающимися знаний для занятий волейболом,

Овладение умениями и навыками игры в волейбол.

Развивающие:

Развитие спортивных способностей обучающихся.

Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитательные:

Воспитание упорства, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма, интереса к волейболу.

Принципы реализации программы:

- принцип добровольности;
- принцип учёта возрастных особенностей детей;
- принцип систематичности и последовательности в освоении знаний и умений;
- принцип опоры на интерес;
- принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию учащегося);
- принцип обратной связи;
- принцип ориентации на успех;
- принцип взаимоуважения;
- принцип индивидуально-личностной ориентации;
- принцип связи обучения с жизнью;
- принцип креативности (творчества) и коллективности;
- принцип научности.

Формы реализации программы – очная форма.

Уровень образования: базовый.

Сроки реализации: 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 учебных часа. (1 час = 45 минут, обязательный перерыв – 10 минут). Всего 216 часов в год.

Адресат программы: дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 15-21 года образовательных организаций всех типов. Набор учащихся в объединении осуществляется в начале учебного года. В связи с тем, что занятия требуют индивидуально-командного подхода, группы комплектуется из расчёта 10 - 15 человек для обучения.

Текущий контроль успеваемости и формы оценки результативности обучающихся:

Текущий контроль успеваемости проводится в течении года в виде учебных игр.

Промежуточная аттестация проводится в мае в виде контрольных нормативов по ОФП и СФП, теоретического тестирования.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения по программе в виде контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся 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).

Испытания на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х1 м, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 – 2 (размером 6х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытания в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год – обучения 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 15 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Прогнозируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Волейбол»**

В процессе освоения программы у обучающихся формируются:

Личностные компетенции:

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе спортивной деятельности.

Метапредметные компетенции:

- умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль всей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» (216 часов)

Основы знаний

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Раздел 1. Действия с мячом.

Передача мяча сверху двумя руками: передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.

Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары. Приём мяча

Блокирование

Раздел 2. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Раздел 3. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Раздел 4. Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Раздел 5. Теоретические сведения. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Общая и специальная физическая подготовка волейболиста. Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подачи.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.»

Способы и формы проверки результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Соревнования по технической подготовке.

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно-тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке.

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5 x 6 м.).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м. с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке.

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 6 x 6.

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Реализация программы секции «Волейбол» требует наличия универсального спортивного зала, открытой спортивной площадки; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

– волейбольные мячи; сетки, стойки, антенны;

Технические средства обучения:

– компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

– электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Список литературы

Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2009. - 360 с.

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. —М., Академия, 2008. — 518 с.

Интернет-ресурсы:

1. Волейбольный интернет-портал - [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.volley4all.net/> — Загл. с экрана

2. Информационный портал об игре в волейбол. Школа волейбола. - [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://volleymos.ru/?p=4100> — Загл. с экрана

3. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие - [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=28267&p_page=1 — Загл. с экрана

4. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов: Учебное пособие - [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=8605&p_page=2 — Загл. с экрана

5. ФизкультУРА - [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru/node/231> — Загл. с экрана