



Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Программа рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4 от 17.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ СГКСТД  
\_\_\_\_\_ Т.А. Санникова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной секции «волейбол»**

**физкультурно-спортивная направленность**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Разработчик:  
Калинин А.В., преподаватель  
физической культуры



изменение № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ изменения	№ и дата извещения об изменении	№ листа с изменением	Дата внесения изменения	Подпись лица, внесшего изменения

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика



изменение № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **Предисловие**

1. Разработано Калининым А. В. – педагогом дополнительного образования
2. Редакция №1 введена в действие с «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **Пояснительная записка**

Программа «Волейбол» является модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО.

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

– Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);

– Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на



изменение № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

– «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

Образовательная программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа рассчитана на обучающихся 15-18 лет.

### **Актуальность**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку 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.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому студенты смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с



изменение № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

### **Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.



изменение № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Возраст** детей, участвующих в реализации программы – 15-18 лет.

**Срок реализации**– 1 год (360 часов в год, 9 академ. часа в неделю).

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации деятельности:** коллективные, групповые и индивидуальные занятия.

**Планируемые результаты:**

- увеличение количества обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся колледжа.
- повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- повышение уровня культуры здоровья

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.



изменение № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:



изменение № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Требования к состоянию здоровья:** допускаются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.





изменение № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### Учебно-тематический план программы «Волейбол» 1 год обучения

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	9 ч
2	Правила игры и методика судейства	9 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	9 ч
4	Физическая подготовка	9 ч
5	Методика тренировки волейболистов	9 ч
<b>Изучение техники игры в волейбол</b>		
<b>Техника нападения:</b>		
6	Перемещения	9 ч
7	Стойка	9 ч
8	Подачи	45 ч
9	Передачи	27 ч
10	Нападающие удары	27 ч
<b>Техника защиты:</b>		
11	Перемещения	9 ч
12	Прием мяча	27 ч
13	Блокирование	27 ч
<b>Изучение тактики игры в волейбол</b>		
<b>Тактика нападения:</b>		
14	Индивидуальные действия	9 ч
15	Групповые действия	9 ч
16	Командные действия	9 ч
<b>Тактика защиты:</b>		
17	Индивидуальные действия	27 ч
18	Групповые действия	27 ч
19	Командные действия	18 ч
20	Игра по правилам с заданием	36 ч
	Итого:	<b>360 ч.</b>



изменение № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### Календарно-тематическое планирование

№	Кол-во часов	Темы	Содержание материала
1.	9	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
2.	9	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.
3.	9	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки
4.	9	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.



изменение № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

5.	9	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.
6.	9	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
<b>Изучение техники игры в волейбол техника нападения:</b>			
7.	9	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.
8.	9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
9.	9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.
<b>Обучение техники подачи мяча:</b>			
10.	3	Обучение техник нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
11.	6	Обучение техник нижней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;



изменение № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

12.	<b>3</b>	Обучение технике верхней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
13.	<b>6</b>	Обучение технике верхней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
14.	<b>6</b>	Обучение укороченной подачи	специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;
15.	<b>6</b>	Обучения технике верхних передач	техника передачи двумя сверху, техника передачи в прыжке над собой, назад
16.	<b>6</b>	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;
17.	<b>3</b>	Обучение технике передач снизу	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу
18.	<b>6</b>	Обучение технике нападающих ударов	подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.
<b>Техника защиты:</b>			
19.	<b>9</b>	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;
20.	<b>27</b>	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь



изменение № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

21.	27	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
<b>Изучение тактики игры в волейбол</b> <b>Тактика нападения:</b>			
22.	9	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
23.	9	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
<b>Тактика защиты:</b>			
24.	9	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
25.	9	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
26.	9	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.



изменение № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

27.	9	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
28.	9	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок- аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (инаоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
29.	9	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
30.	9	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
31.	9	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
32.	9	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.
33.	9	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.
34.	9	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
35.	9	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.



изменение № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

36.	9	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.
-----	---	---------------------------------------	--------------------------

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в колледже должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
10. Рулетка-2 штуки.
11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.



изменение № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### Календарно-тематический план на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Период	Ответственный за организацию мероприятия	Примечание
1.	Презентация коллектива для вновь поступивших студентов	Сентябрь	Заместитель директора по СПР, преподаватель физ.воспитания	
2.	Подготовка к конкурсу по присуждению премии в области развития профессионального образования Самарской области «Студент года 2022»	Сентябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	Участие в номинации «Спортсмен года ссуза»
3.	Осенний кросс, посвящённый началу учебного года	Сентябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	Стадион «Динамо»
4.	Участие во Всероссийском дне бега «Кросс нации»	Сентябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	База «Чайка»
5.	Осенний кросс в зачет Областной спартакиады среди ССУЗов Самарской области	Сентябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	Парк им.Ю.Гагарина
6.	Конкурс на лучший спортивный танец среди групп колледжа	ноябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	
7.	Мероприятия, посвященные Всемирному дню здоровья	апрель	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	Стадион «Динамо»
8.	Соревнования по волейболу	март	преподаватель физ.воспитания	Юноши и девушки
9.	Легкоатлетический забег, посвященный «Дню Победы»	май	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	
10.	Участие в областных соревнованиях по «Троеборью» в зачет Областной спартакиады среди ССУЗов Самарской области	май	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	
11.	Профилактические мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни	В течение года	преподаватель физ.воспитания	

Разработчик \_\_\_\_\_

подпись

расшифровка подписи





Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

изменение № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по СПР

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

расшифровка подписи

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Педагог организатор

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

расшифровка подписи

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



изменение № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### Реестр рассылки

<b>Кому выдано</b>	<b>Кол-во экземпляров</b>	<b>№ экземпляра</b>
Директор ГБПОУ СГКСТД	1	контрольный экземпляр
Начальник отдела информации	1	электронный экземпляр
Педагог – организатор	1	электронный экземпляр