

Утверждаю  
Директор ГБПОУ АО «АГПК»  
О.П. Жигульская



**ГБПОУ АО «Астраханский государственный политехнический колледж»**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

**АСТРАХАНЬ, 2024 г.**

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативных правовых документов:

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

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности определяет общий объем знаний, умений и навыков, подлежащих обязательному усвоению обучающимся, а также объем более углубленного изучения специфики этого вида спорта.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию учащихся, воспитанию гармонично развитых личностей.

Основной принцип секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик. В связи с этим для учащихся ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- обучение простейшим техническим действиям в нападении и защите;
- привитие интереса к соревнованиям, выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.

Форма проведения занятий выбирается исходя из дидактической цели и содержания материала.

Рабочая программа обсуждена на заседании предметной комиссии. В результате изучения дисциплины студент должен иметь представление: о развитии волейбола в России и за рубежом, гигиене, врачебном контроле и предупреждении травм;

знать: правила игры в волейбол, особенности судейства в данном виде спорта;

уметь: выполнять упражнения по технике и тактике игры, судить игру в упрощенном варианте, проводить анализ ошибок и выбирать способ их преодоления, контролировать свое физическое и психическое состояние.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 15-17 лет.

Осуществляется свободный набор в группы.

#### ***Объем и срок освоения программы***

Содержание программы реализуется за 1 учебный год в объеме 192 часа.

#### ***Формы обучения***

Очная форма обучения.

## 2. Тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов для очной формы обучения			Часы на самост. работу студента
		макс. нагрузка	всего	практические работы	
1	2	3	4	5	6
	Раздел 1. Теоретический раздел				
1.1	Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.	3	1		2
1.2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	4	2		2
1.3	Правила соревнований	3	1		2
	Итого:	10	4		6
	Раздел 2. Практический раздел				
2.1	Общая физическая подготовка	54	44	44	10
2.2	Специальная физическая подготовка	44	36	36	8
2.3	Техническая и тактическая подготовка	54	44	44	10
	Итого:	152	124	124	28
	Раздел 3. Соревнования				
3.1	Выполнение контрольных нормативов	4	3	3	1
3.2	Контрольные игры и соревнования	18	12	12	6
3.3	Судейская практика	4	1	1	3
	Итого:	26	16	16	10
	Всего:	192	144	140	44

### 3. Содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретический раздел.

Тема 1.1. Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди учащейся молодежи. Описание игры в волейбол.

Тема 1.2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Тема 1.3. Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Раздел 2. Практический раздел.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, теннисными и набивными мячами.

Акробатические упражнения. Различные кувырки, перекаты, стойки на лопатках.

Легкоатлетические упражнения. Различные виды бега и прыжков.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег по сигналу из различных стартовых положений. Бег с остановками и изменением направления по сигналу.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, из полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Круговые движения кистей. Отгалкивания от стены ладонями и пальцами. Броски и ловля набивного мяча. Передачи баскетбольных мячей в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски набивных мячей двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Упражнения с волейбольным мячом: подачи с максимальной силой, слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивных мячей из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз. Метание теннисных мячей. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Отбивание мяча в высшей точке взлета. Занимающийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180° и прыжке отбить мяч в стену.

Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед, перемещения приставными шагами; прыжки; остановка прыжком.

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 нее.

Подача мяча: нижняя прямая и верхняя прямая на точность.

Нападающие удары: из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещения скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком.

Действия с мячом.

Прием мяча: снизу двумя руками; прием снизу - с подачи. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4, 3, 2. Нижняя передача на точность.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара; для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку - передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача на точность в зоны. Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половину площадки. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4; игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 4 с игроком зоны 2. Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2.

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.

Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку.

При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижних и верхних подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 1 и 5. Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника «утлом вперед». Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении.

Раздел 3. Соревнования.

Тема 3.1. Выполнение контрольных нормативов.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки технической подготовленности.

Тема 3.2. Контрольные игры и соревнования.

Участие в соревнованиях, проводимых в колледже и за его пределами, согласно плана спортивных мероприятий.

Тема 3.3. Судейская практика.

Выполнение обязанности судьи при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, участие в анализе соревновательных игр.

#### 4. Контрольные нормативы

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности.

Физические способности	Контрольные упражнения	Результат	
		Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, сек	14,1	17,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	205	170
Выносливость	Бег 3000 м, мин/сек Бег 2000 м, мин/сек	12,40	10,40
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	9	13

Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной физической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат	
		Юноши	Девушки
1.	Челночный бег, сек	27,5	29,0
2.	Прыжок вверх с места, см	50	40
3.	Серийные прыжки вверх с доставанием предмета двумя руками, раз	16	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12	6

Условия выполнения упражнений.

1. На волейбольной площадке через каждые 3 м делаются шесть отметок по боковым линиям. Игрок перемещается от середины лицевой линии последовательно вправо и влево к отметкам с возвращением в исходное положение. Он должен коснуться рукой каждой отметки.
2. Определяется высота подъема общего центра тяжести тела при прыжке толчком двух ног с места.
3. Доставка предмета, подвешенного оптимально: выше роста юноши - на 80 см, девушки - на 60 см.
4. Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, ноги в упоре на носках. Туловище держится ровно, во время сгибания и разгибания рук не прогибается в пояснице.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки технической подготовленности.

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат	
		Юноши	Девушки
1.	Подача любым способом, раз	5	5
2.	Верхняя передача двумя руками, раз	4	4
3.	Нападающий удар, раз	3	3
4.	Участие в двусторонней игре		

Условия выполнения упражнений.

1. Попасть в площадку, не нарушая правил. Выполняется 10 подач.
2. Выполняется в парах на расстоянии 6 - 7 м друг от друга. Высота передами 4 - 5 м (по количеству непрерывных передач). Из 10 передач каждым игроком.

3. Нападающий удар из зон 4 и 2 (но пять попыток в каждой). Попасть в площадку, не нарушая правил. Передачу для удара выполняет игрок зоны 3.



## **Материальное и методическое обеспечение**

1. Сетка волейбольная со стойками
2. Мяч волейбольный
3. Протектор для волейбольных стоек
4. Рулетка.
5. Секундомер.
6. Гимнастические маты
7. Скакалки
8. Аптечка

## **5. Список литературы.**

1. Арестов Ю.М. Спортивные игры. - М: Высшая школа, 2015.
2. Железняк ЮД. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
4. Фидлер М. Волейбол. - М: Физкультура и спорт, 2013.