

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области  
«Орехово-Зуевский железнодорожный техникум имени В.И.Бондаренко»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
от «30» 08 2023  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «Орехово-Зуевский  
железнодорожный техникум имени В.И.  
Бондаренко»  
С.С.Парамонов  
«30» 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся 15-17 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы  
педагог дополнительного образования  
Орлов А.И.

г. Орехово-Зуево

2023 год

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

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

Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).

Занятия по волейболу являются одним из способов всестороннего физического развития обучающихся и способствует решению важных воспитательных задач, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Объясняется это и большой эмоциональностью игры, несложным оборудованием: небольшая площадка, мяч, сетка.

Данная программа предназначена для обучения начинающих игроков. Основная цель – привить молодежи прочный интерес к волейболу, к систематическим занятиям спортом. Помочь им овладеть основами техники и тактики игры в волейбол.

Волейбол— один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности

## **Направленность программы**

Образовательная программа по волейболу, по содержанию является физкультурно - спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации - индивидуально-ориентировочной и групповой;

## **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна рабочей программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на научных принципах. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода подростка, методически правильно обучать их основам волейбола.

Актуальность данной программы выражается в популярности волейбола среди подростков как вида спорта.

Занятия волейболом в полной мере обеспечивают укреплению здоровья, всестороннее гармоничное развитие спортсменов, привитие здорового образа жизни, нравственного воспитания, формирование двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей подростков. Большой объем разнообразной тренировочной и спортивной работы воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время занятий приучает к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению.

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при обучении, так как укрепляют здоровье.

## **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на обучающихся возраста от 15 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем программы – 72 часов

Срок освоения программы – 1 год (с 01 октября по 30 мая)

Форма обучения – очная

Режим занятий – занятия проводятся 2 часа в неделю

Минимальное количество обучающихся в группе – 25 человек

Максимальное количество обучающихся в группе – 40 человек

### **Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;

- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Занимающиеся в секции волейбол распределяются по группам обучения в зависимости от общей физической и спортивной подготовки. На занятиях по волейболу очень важен индивидуальный дифференцированный подход: группы формируются по возрасту и способностям, допускаются разновозрастные группы, если уровень подготовки обучающихся соответствует данному этапу обучения. Уровень физических способностей и физического развития обучающихся различен, поэтому допускаются разновозрастной группы, но задания даются разной сложности с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого воспитанника в рамках заданной темы. Формы работы: учебно-тренировочные занятия, соревнования, матчевые встречи. Предусматриваются групповая, подгрупповая и индивидуальная формы работы. Программа разработана по принципу последовательного увеличения сложности изучаемого материала.

#### **Цель программы:**

- Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации через организацию досуговой работы в секции по волейболу.

#### **Основные задачи программы:**

Для всестороннего развития личности обучающимся необходимо:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);
- развивать чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

В связи с этим ставятся следующие задачи:

#### 1.Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### 2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
- обучить правильному выполнению упражнений

#### 3. Воспитательные:

- любовь к спорту;
- чувство ответственности ;
- формирование воли, смелости;
- активности;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Особенностью данной программы: является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

### **Все задачи можно разделить:**

#### 1. Обучающие:

- обучение основам техники волейбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости, силовых и координационных возможностей;

#### 2. Развивающие:

- развитие самостоятельности, ответственности, активности.

#### 3. Воспитывающие:

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- приобретение навыка ЗОЖ.

### **Планируемые результаты**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях районного и областного уровня;
- Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания техникума;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Волейбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

### **Требования к уровню подготовки.**

#### **ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

#### УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

**Учебный план**

<b>№</b>	<b>тема</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1.</b>	Теоретические знания.	<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1	Краткий обзор состояния и развития.		<b>1</b>	
1.2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.		<b>1</b>	
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.		<b>1</b>	
1.4	Правила соревнований и методика судейства.		<b>1</b>	
1.5	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования.		<b>2</b>	
<b>2.</b>	Практические занятия.	<b>66</b>		<b>66</b>
2.1	Общая физическая подготовка.			<b>20</b>
2.2	Специальная физическая подготовка			<b>10</b>
2.3	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.			<b>32</b>
2.4	Судейская практика			<b>2</b>
2.5	Участие в соревнованиях			<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		

**Контрольные упражнения:**

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника

**Программный материал:**

**\*Общеразвивающие упражнения без предметов:**

**\* Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с маленькими мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

**\* Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной

- быстроты;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.

**\* Технические приемы игры:**

- Техника нападения(стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты(стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

**\*Тактические приемы игры:**

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Для проведения учебного процесса по «волейболу» желательно наличие спортивного инвентаря и материалов:

- Волейбольный мяч 10- 20шт.
- Сетка для волейбола 1 шт.
- Трос для сетки 1 шт.
- Специальные «антенны» для волейбола и карманы для них 1 пара.
- Разметка площадки для игры.
- Экипировка игрока – волейбольные наколенники.
- Конусы. Используются, если на поле тренируется несколько команд. Конусами разделяют одно пространство на несколько.
- Свисток. Необходимая деталь для судейства. Позволяет подавать соответствующие сигналы во время игры.
- Секундомер. Помогает контролировать время матча.
- Судейские карточки. Бывают красные и желтые. Используются для вынесения предупреждения или удаления спортсмена с площадки.



## **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

## **Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

## **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

## **Оценочные материалы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методического обучения.

## **Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

## **Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов

### Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов «Просвещение» Москва 2020г. В.И.Лях.
2. Сборник нормативных документов, федеральный компонент государственного стандарта. Москва. «Дрофа» 2019г.
3. Игра связующего. « ФиС » Москва 2020 г. Л.Н. Слупский.
4. 120 уроков по волейболу « ФиС » 2020 г. Ю.Д. Железняк.
5. Учебная работа (из журналов «Физическая культура в школе» 2018-2022).
6. Уроки физической культуры в 10-11 классах. «Просвещение» Москва. В.И.Лях.
7. Щедрость игрока. Москва «Ф и С» 2019г.. Г.Г. Мондзюлевский.
8. Волейбол: Путь к победе. Москва «ФиС» 2019г. Я. Мацудайра. Н. Икеда. М. Сайто.

### Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
5. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
6. Официальный сайт ВФВ <https://volley.ru/>