

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО НАУКЕ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**«ПЕТРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**  
(СПб ГБПОУ «Петровский колледж»)

---


СОГЛАСОВАНА

Руководитель физвоспитания

  
\_\_\_\_\_ А.К. Эшалиев

УТВЕРЖДЕНА

Заместителем директора  
по воспитательной работе

  
\_\_\_\_\_ С.О. Лукашева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ВОЛЕЙБОЛ**

Рекомендована  
Методическим советом  
Протокол № \_6\_ от \_19.01.2023\_

Рассмотрена  
Методической предметно-цикловой комиссией  
Физвоспитания  
Протокол № \_6\_ от \_11.01.2023\_

Разработчик: преподаватель Кирилова И.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

# 1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- письма Минобрнауки России от 22.01.2015 г. № ДЛ-1/05вн «Методические рекомендации по разработке ОПОП и ДПП с учетом соответствующих профессиональных стандартов»;

## 1.1. Область применения программы

Дополнительная общеразвивающая программа (далее программа) направлена на формирование и закрепления определенных навыков, на достижения оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Занятия способствуют решению социально - культурных и психологических задач. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье и дисциплинируют.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебного тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

## 1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения

### Программы

**Цель программы:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программный предполагает решение следующих **основных задач:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение дополнительной общеразвивающей программы:**

всего 152 часа, в том числе: во 2м семестре 2021/2022 учебного года – 88 ч., в 1 семестре 2022/2023 учебного года – 64 ч.

обязательной учебной нагрузки 72 часов.

При реализации программы академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Форма обучения: очная / очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Календарный учебный график определяется планом-графиком проведения мероприятий на год.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта волейбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития вида спорта волейбол;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта – волейбол, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта – волейбол;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – волейбол; формирование двигательных умений и навыков
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта»:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта – волейбол;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта волейбол;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом волейбол;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по волейболу;
- знание основ судейства по избранному виду спорта – волейболу; для углубленного уровня:
- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта-волейбол;
- освоение комплексов специальных физических упражнений по виду спорта-волейбол;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в волейболе;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта – волейбол;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – волейбол;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства по волейболу;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по волейболу. В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового уровня: • знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта волейбол;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

Наименование разделов	Объем времени, отведенный на освоение дополнительной общеразвивающей программы					
	Всего, часов	Обязательная учебная нагрузка обучающегося				Самостоятельная работа (дистанционно), часов
		Теоретические		Лабораторно-практические		
		дистанционно	аудиоторно	дистанционно	аудиоторно	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1 Теоретические сведения		6	10			
Раздел 2 Техника игры в волейбол					52	
Раздел 3 Тактика игры в				4	28	

волейбол						
Раздел 4 Общая и специальная физическая подготовка				2	10	
Раздел 5 Игровая подготовка участие в соревнованиях.					40	
Всего	152	6	10	6	130	0

### 3.2. Содержание обучения по программе

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
1	2		3
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>			<b>16</b>
Тема 1.1 Техника безопасности	<b>Содержание</b>		
	1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивными играми	2
Тема 1.2 История волейбола	<b>Содержание</b>		
	1	Происхождение современного волейбола. Разновидности игры. Развитие волейбола в России. Выдающиеся волейболисты	2
	2	Правила игры в волейбол	2
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	<b>Содержание</b>		
	1	Основы здорового образа жизни. Знания, умения и навыки гигиены.	2
	2	Режим дня, основы закаливания организма	2
Тема 1.4 Основы спортивной деятельности	<b>Содержание</b>		
	1	Значение занятий физической культурой и спортом	2
	2	Основы спортивного питания	2
	3	Физические качества человека и их развитие	2
<b>Раздел 2. Техника игры в волейбол</b>			<b>52</b>
Тема 2.1 Стойка. Техника перемещения.	<b>Практические занятия</b>		
	1	Стойка волейболиста. Перемещение в низкой, средней и высокой стойке.	2
Тема 2.2 Передача мяча сверху	<b>Практические занятия</b>		
	1	Обучение отдельным элементам техники передачи мяча двумя руками сверху	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	2	Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху в целом и его совершенствование	2
	3	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	2
Тема 2.3 Передача мяча снизу	<b>Практические занятия</b>		
	1	Обучение отдельным элементам техники передачи мяча двумя руками снизу	2
	2	Обучение техники передачи мяча двумя руками снизу в целом и его совершенствование	2
	3	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу	2
Тема 2.4 Подача	<b>Практические занятия</b>		
	1	Виды подач в волейболе. Нижняя прямая, нижняя боковая подачи.	2
	2	Верхняя прямая подача в волейболе (планирующая и укороченная)	2
	3	Верхняя прямая подача в волейболе по зонам на точность. Подача в прыжке (силовая подача)	2
	4	Совершенствование подачи мяча различными способами.	2
Тема 2.5 Атакующие действия	<b>Практические занятия</b>		
	1	Изучение прямого нападающего удара (удар по мячу в стенку, разбег толчок)	2
	2	Изучение прямого нападающего удара (разбег, толчок, прыжок, удар по мячу) по набивному мячу, тренажеру.	2
	3	Атакующие действия с собственного подбрасывания.	2
	4	Атакующие действия с передачи партнера из зоны 2 и 4-е	2
	5	Атакующие действия с передачи в зоне 3-е (первым темпом)	2
	6	Атакующие действия с задней линии	2
	7	Совершенствование прямого нападающего удара с различных передач	2
Тема 2.6 Блокирование	<b>Практические занятия</b>		
	1	Изучение одиночного блокирования	2
	2	Одиночное блокирование при прямом нападающем ударе из зоны 2-а и 4-е	2
	3	Одиночное блокирование при игре первым темпом	2
	4	Изучение группового блокирования	2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	5	Групповое блокирование при прямом нападающем ударе из зоны 2-а и 4-е	2
	6	Групповое блокирование при атаке из 3-ей зоны	2
	7	Групповое и одиночное блокирование при атаке с задней линии	2
	8	Совершенствование игры на блоке при комбинационной игре соперника	2
<b>Раздел 3. Тактика игры в волейбол</b>			<b>32</b>
Тема 3.1 Индивидуальные тактические действия в защите	<b>Практические занятия</b>		
	1	Совершенствование игры в защите в парах	2
	2	Совершенствование игры в защите в парах через сетку	2
	3	Совершенствование игры в защите при работе в малых группах	2
Тема 3.2 Групповые тактические действия в защите	<b>Практические занятия</b>		
	1	Виды страховок в волейболе. Изучение страховки углом вперед.	2
	2	Совершенствование игры страховкой углом вперед	2
	3	Изучение страховки углом назад	2
	4	Совершенствование игры страховкой углом назад	2
	5	Изучение страховке свободным нападающим	2
	6	Совершенствование игры страховкой свободным нападающим	2
Тема 3.3. Индивидуальные тактические действия в нападении	<b>Практические занятия</b>		
	1	Совершенствование игры в нападении в парах	2
	2	Совершенствование игры в нападении в парах через сетку	2
	3	Совершенствование игры в нападении при работе в малых группах (атака по линии и по ходу)	2
Тема 3.4 Групповые тактические действия в нападении	<b>Практические занятия</b>		
	1	Виды комбинаций в волейболе. Атака первым темпом (взлёт, зона, убегание за спину)	2
	2	Изучение комбинаций (ошибка, эшелон, волна, четверка)	2
	3	Изучение комбинации крест, обратный крест)	2
	4	Совершенствование комбинаций в учебной игре	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
<b>Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка</b>			<b>12</b>
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	1	Развитие скоростно-силовых качеств	2
	2	Развитие выносливости	2
	3	Развитие ловкости, гибкости	2
Тема 4.2 Специальная физическая подготовка	1	Развитие специальной выносливости и силы	2
	2	Развитие прыгучести, и скоростно-силовых качеств	2
	3	Развитие специальной ловкости	2
<b>Раздел 5 Игровая подготовка, участие в соревнованиях.</b>			<b>40</b>
Тема 5.1 Учебная игра	1	Учебная игра малыми группами (2x2, 3x3, 4x4)	10
	2		
	3	Учебная игра, приближенная к соревнованиям	10
Тема 5.2 Соревнования	1	Соревнование среди ССУЗОВ	10
	2	Районные соревнования	10
<b>ВСЕГО</b>			<b>152</b>

#### 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

##### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предполагает наличие спортивных залов с размерами 24/12 м. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, волейбольные мячи, а также набивные мячи, скакалки, г/скамейки, резиновые амортизаторы.

##### 4.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 год. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.

2. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.

3. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Куныпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

#### 4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация дополнительной общеразвивающей программы должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемого предмета

## 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По общей физической подготовке:

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовки					
		Юноши			Девушки		
		продвинутой	стартовой	базовой	продвинутой	стартовой	базовой
1.	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

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. Поддача 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:
6. из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
7. из зоны 3 в зоны 4 и 5;
8. из зоны 2 в зоны 1 и 2.
5. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

**Результат участия в районных и городских соревнованиях.**