



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«БАРНАУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
имени Василия Константиновича Штильке»**

---

РАСМОТРЕНА  
на заседании ПЦК преподавателей  
физической культуры,  
протокол от «28» августа 2023 года  
№01

Приложение к ДООП  
УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом колледжа  
от «06» сентября 2023 года  
№ 178

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (юноши, девушки)  
(срок реализации – 8,5 месяцев, возраст обучающихся – 15-20 лет)

**Составители:**

Куропанов Ю.А., преподаватель  
физической культуры, высшая  
квалификационная категория

г. Барнаул,  
2023 год

### **Пояснительная записка**

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав КГБПОУ «Барнаульский государственный педагогический колледж имени Василия Константиновича Штильке» и иные локальными нормативными (правовыми) актами колледжа.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, вырабатывается потребность приобщаются здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в колледже. Особенностью программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годового цикла тренировки. Она представляет собой развитие силовых и скоростно-силовых качеств обучающихся. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет обучающемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами армрестлинга, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям армрестлингом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей, обучающихся от 15 до 20 лет.

#### **Медицинские и санитарно-гигиенические требования к лицам, проходящим обучение по Программе:**

- пройти медицинский осмотр и иметь Справку установленного образца о состоянии здоровья;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

#### **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о волейболе, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники игры волейбол;

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в волейболе;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по волейболу для колледжа.

**Содержание курса**

Учебно-тематический план программы включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку.

**Введение**

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

**Общеразвивающие упражнения**

**Практика**

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практика**

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

**Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)**

**Теория**

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика**

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи  
Тактика передачи  
Тактика нападающего удара  
Тактика игры в защите  
Система защиты 3-1-2 углом вперед,  
3 -2-1 углом назад, смешанная защита  
Групповые действия:  
Взаимодействие защитников  
Взаимодействие блокирующих  
Взаимодействие страхующих  
Двухсторонняя игра по правилам.  
Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Теория**

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии  
Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

#### **Практика**

Специальные упражнения для развития выносливости  
Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег  
Двухсторонние игры соревновательного характера  
Отработка качества передачи и приёмов мяча.

#### **Ожидаемый результат.**

#### **По окончании курса обучения, должны:**

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

#### **Способы и методы изучения**

В основу отбора и систематизации материала содержания рабочей программы положен принцип вариативности, который дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи руководитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

#### **Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- участие в соревнованиях и иных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

#### **Виды деятельности:**

- учебно- тренировочные занятия;
- контрольные тесты;

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (юноши, девушки)

- контрольно-нормативные требования;
- теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- соревнования.

Срок реализации программы – 8,5 месяцев

Планируемое количество на освоение программы – 140 час.

Продолжительность занятий - 4 академических часа в неделю.

Академический час – 45 минут

Наполняемость группы – 12 – 15 человек

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов / тем	Всего, час	Количество часов		Форма организации занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2		теоретические занятия	
2.	История развития волейбола. Гигиена спортсмена и закаливание	2	2		теоретические занятия	
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	2		теоретические занятия	контрольные тесты
4.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Ознакомление с правилами соревнований	4	2		теоретические занятия	контрольные тесты
5.	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития специальной выносливости	60		60	учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия	контрольно-нормативные требования
6.	Техническая и тактическая подготовка (ТТП).	62		62	учебно-тренировочные занятия	контрольно-нормативные требования
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	8		10	соревнования	контрольно-нормативные требования
	<b>Итого:</b>	<b>140</b>	<b>8</b>	<b>136</b>		

### Планируемые результаты

**В результате освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания:**

- знание общефизической подготовки волейболиста (развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма);
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики игры волейбол;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в игре «Волейбол»

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- иметь сведения о строении и функциях человеческого организма;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемый результат: по окончании реализации программы уровень знаний, умений, навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

### Контроль его формы и сроки.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность реализации программы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *текущий контроль* (оценка уровня освоения программы по окончании раздела, темы), осуществляется педагогом в течение всего года в форме наблюдения;
- *промежуточная аттестация* уровня освоения основных умений и навыков проводится один раз в полугодие в форме тестирования по общей физической и специальной подготовке, уровню овладения навыками, а также теоретических знаний.
- *итоговая аттестация* не проводится. По окончании реализации программы проводится анализ результатов обучающегося в соревнованиях годового спортивного календарного плана районных, городских, краевых мероприятий.

Контрольные нормативы (тесты) в рамках промежуточной аттестации:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание и разгибание рук в	Сгибание и разгибание рук в

	упоре лежа (не менее 20 раз)	упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: Высокий (В) – 5 баллов; Средний (С) – 4 бала;  
Ниже среднего (Н/с) – 3 бала.

### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Методическое обеспечение занятий.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям ВОЛЕЙБОЛОМ, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся 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: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

#### Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий волейболом;
- спортивный инвентарь (конструкции волейбольные, мячи волейбольные, сетки волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (фото- и видеоматериалы, и прочее).



**Кадровое обеспечение:** программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

### Список литературы

1. Кондаков В.Л.: Организация и проведение соревнований по волейболу в вузе. - Белгород: БелГУ, 2014
2. авт. колл.: д-р пед. наук, профессор Ю.Д. Железняк, канд. пед. наук А.В. Чачин; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Волейбол. Программа. - М.: Советский спорт, 2017
3. авт. колл. д-р пед. наук, профессор Ю.Д. Железняк, канд. пед. наук А.В. Чачин; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Волейбол: этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Программа. - М.: Советский спорт, 2015
4. под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2016
5. Кондаков В.Л.: Студенческий волейбол. - Белгород: БелГУ, 2017
6. Муратиди И.К.: Физическая подготовка волейболистов. - Старый Оскол: Б.И., 2017
7. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2014
8. Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; Ю.Д. Железняк и др.; Рец.: С.Ю. Тюленьков и др.: Волейбол. - М.: Советский спорт, 2007
9. Муратиди И.К.: Эмоционально-волевая подготовка волейболистов. - Старый Оскол: Б.И., 2016
10. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2016
11. Железняк Ю.Д.: Волейбол. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2015
12. Клевцов В.А.: Технические приемы игры в волейбол. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2015
13. Под общ. ред. д.пед.н. Е.В. Конеевой: Спортивные игры: правила, тактика, техника. - Ростов на/Д: Феникс, 2014