

Министерство образования Московской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Егорьевский техникум»



Утверждаю:  
Директор ГАПОУ МО  
«Егорьевский техникум»  
ЕГОРЬЕВСКАЯ Л. С. Астрова  
ТЕХНИКУМ  
2021 г.

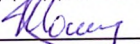
**Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Волейбол» (девушки)**

Возраст обучающихся - 16 - 19 лет

Срок реализации программы - 1 год

Егорьевск  
2021 г.

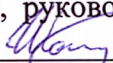
Рассмотрено на заседании методической  
Комиссии преподавателей дисциплин  
общеобразовательного цикла (ОБЖ,  
физическая культура), общего гуманитарного  
и социально-экономического цикла  
(физическая культура), профессионального  
цикла (БЖД), спортивных секций в группах  
СПО ППССЗ и в группах СПО ПФКРС.  
Председатель ЦМК

 Д.В. Шомысов  
Протокол № 01  
от 27.08 2021г.

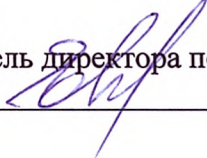
Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Егорьевский техникум»

Разработчик:

Шомысов Дмитрий Валерьевич, руководитель физического воспитания ГАПОУ МО  
«Егорьевский техникум» 

Внутренняя экспертиза:

Зверобоева Елена Борисовна, заместитель директора по воспитательной работе  
ГАПОУ МО «Егорьевский техникум» 

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Календарно-тематический план
- III. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.
- IV. Список литературы

## **I. Пояснительная записка**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, она ориентирована на студентов 1-3 курсов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности и разный уровень подготовки студентов.

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 мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

### **Актуальность данной дополнительной общеразвивающей программы**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности студента, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у студентов основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества студента: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и сокурсниками. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других

действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у студентов поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир студента, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна дополнительной общеразвивающей программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит студентам идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Оригинальность дополнительной общеразвивающей программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей студентов. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому студенту организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать преподавателю со студентами разного уровня подготовки. На стартовом уровне студентам предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование

минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Целью дополнительной общеразвивающей программы является** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья студентов посредством занятий волейболом. Гармоничное развитие физических и духовных сил студентов. Подготовка спортивных резервов в волейболе для сборной команды образовательной организации, достижение студентами высоких спортивных результатов.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательная:**

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;

- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.

##### **Оздоровительная:**

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

- развитие основных физических качеств;

- укрепление здоровья;

- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

##### **Воспитательная:**

- воспитание трудолюбия;

- развитие мотивов целеустремленности;

- чувства коллективизма.

**Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы** Данная дополнительная общеразвивающая программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы со студентами, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

**Программа основывается на следующих принципах:**

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спорт игр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях со студентами;

-создание условий для развития личности студента и его способностей.

**Формы обучения** - очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** - занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа в неделю. Количество студентов в секции- 10-15 человек.

**Ожидаемые результаты обучения**

- развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;»

- овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;

- участие в спартакиаде среди учреждений СПО, формирование сборной команды техникума для участия в районных, зональных соревнованиях по волейболу;

- выполнение начальных спортивных разрядов, апробация тестов ГТО.

- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;

- решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт воспитанников от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в сельской местности;

- содействие гражданскому, физическому и духовному развитию обучающихся.

**Теоретическая подготовка включает в себя:**

- технику безопасности на занятиях по волейболу;

- историю развития волейбола в России;

- правила игры в волейбол;

- гигиенические требования и знания;

- технику и тактику игры.

**Общая физическая подготовка включает в себя:**

- беговые упражнения;

- прыжковые упражнения;

- упражнения на силу рук и ног;

- упражнения на пресс и на спину;

- имитацию всех технических элементов.

1

**Специальная физическая подготовка включает в себя:**

- обучение передач и совершенствование верхних и нижних передач;
- обучение и совершенствование приема мяча (прием подач, нападающих ударов, прием мяча отскочившего от сетки);
- обучение нападающему удару и совершенствование в них;
- отвлекающие действия и обманные приемы при нападающих ударах, передач, подачах;
- обучение одиночному блокированию и совершенствование в нем;
- обучение групповому блокированию.

**Учебная игра включает в себя:**

- совершенствование игровых навыков при двусторонней игре;
- учебную игру с определенным заданием.

**Формы отслеживания и фиксации результатов освоения программы –**

Данная программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения студентов. В начале учебного 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. Итоговая аттестация проводится в конце года и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все студенты сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Материально – техническое и информационное обеспечение** - видео и лекционный материал посредством работы в интернет ресурсах, с целью поиска дополнительной информации по теоретическому и практическому обучению. Обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.



**Кадровое обеспечение** - данная дополнительная общеразвивающая программа реализуется педагогом, имеющим высшее либо среднее - профессиональное педагогическое образование.

## II. Календарно- тематический план

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов
<b>Сентябрь</b>		
1	Введение. Правила игры в волейбол. Техника безопасности.	1,5
2	Стойки и передвижения в волейболе. Техника безопасности.	1,5
3	Передача двумя руками сверху над собой. Техника безопасности.	1,5
4	Верхняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола.	1,5
<b>Итого:</b>		<b>6</b>
<b>Октябрь</b>		
5	Одиночное блокирование в волейболе.	1,5
6	Прием мяча после нападающего удара.	1,5
7	Система нападения через игрока первой линии. Вторая передача.	1,5
8	Обучение второй передаче. Вторая передача в прыжке.	1,5
<b>Итого:</b>		<b>6</b>
<b>Ноябрь</b>		
9	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков подачи.	1,5
10	Обучение нападающему удару по диагонали. Игра 3х3.	1,5
11	Ознакомление с передачами мяча из глубины площадки.	1,5
12	Обучение верхней передачи мяча назад, за голову.	1,5
<b>Итого:</b>		<b>6</b>
<b>Декабрь</b>		
13	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1,5
14	Обучение защитным действиям.	1,5
15	Обучение одиночному блокированию.	1,5
16	Обучение индивидуальным действиям в нападении.	1,5
<b>Итого:</b>		<b>6</b>
<b>Январь</b>		
17	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу Двумя руками.	1,5
18	Развитие прыгучести. Стойки.	1,5
19	Нападающий удар по ходу.	1,5

20	Обучение нападающему удару с переводом.	1,5
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>
<b>Февраль</b>		
21	Игра в защите. Правила судейства в волейболе.	1,5
22	Групповое блокирование. Страхование блокирующего.	1,5
23	Игровая тренировка. Двухсторонняя игра.	1,5
24	Развитие быстроты перемещения.	1,5
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>
<b>Март</b>		
25	Совершенствование навыков перемещения.	1,5
26	Игра с мячом одного игрока. Игра с мячом двух игроков.	1,5
27	Страховка нападающего игрока. Игра 2х2.	1,5
28	Взаимодействие игроков первой линии. Игра 4х4.	1,5
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>
<b>Апрель</b>		
29	Верхняя планирующая подача.	1,5
30	Силовая подача в прыжке.	1,5
31	Нападающий удар по блоку в «аут»	1,5
32	Нападающие удары с изменением направления.	1,5
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>
<b>Май</b>		
33	Командные действия при игре в нападении. Развитие прыгучести.	1,5
34	Командные действия при игре в защите.	1,5
35	Страхование нападающих игроков.	1,5
36	Страхование блокирующих игроков.	1,5
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>
<b>Июнь</b>		
37	Верхняя прямая подача с максимальной силой на точность.	1,5
38	Сдача контрольных нормативов.	1,5
39	Сдача контрольных нормативов.	1,5
40	Сдача контрольных нормативов.	1,5
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>

### **III. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

**Методы обучения** - наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проектный.

**Методы воспитания** - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса** - индивидуально-групповая.

**Формы организации занятия** - мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, представление, соревнование.

**Используемые педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, группового обучения, коллективной творческой деятельности, решения изобретательских задач.

#### **Оборудование спортивного зала:**

- сетка;
- волейбольные мячи;
- гимнастические маты;
- скамьи атлетические;
- коврики гимнастические;
- скакалка гимнастическая.

#### IV. Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2019 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 2016 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 2017 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2018 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2020 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 2018 г.
7. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2017 г.
8. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2016 г.
9. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2017 г.