

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ТЕХНИКУМ  
ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ,  
ФИНАНСОВ И ПРАВА»  
(СПБ ГБПОУ «СПБТОТФИП»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**ДИРЕКТОР** \_\_\_\_\_ **ЛУБАШЕВ Е.А.**



**28.12.2023 ГОД**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ,  
ФИНАНСОВ И ПРАВА»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

**Трудоемкость 176 часов**

**Санкт-Петербург**

**2023 год**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для студентов СПО 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».

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для студентов СПО разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием двигательной активности из раздела «Волейбол». Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### Цель занятий:

формирование интереса и потребности обучающихся студентов к занятиям волейболом, популяризация игры среди обучающихся техникума, пропаганда ЗОЖ.

### Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол.

В группу зачисляются студенты СПб ТОТФиП основной группы здоровья, успешно сдавшие тестовый контроль (ОФП). Количество обучающихся в группе – 16 человек. Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 176 часов (занятия 2 раза в неделю по 2 часа).

**Место проведения: спортивный зал СПбТОТФиП.**

### Планируемые результаты.

#### Личностные:

- знание моральных норм, умение выделить нравственный аспект поведения, так же соотнести поступки и события с принятыми этическими принципами;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни;
- умение работать на результат;
- готовность отстаивать национальные и общечеловеческие (гуманистические, демократические) ценности, свою гражданскую позицию.

#### Метапредметные:

убеждённый в позитивной роли (изучаемого предмета по программе) в жизни современного общества, необходимости грамотного отношения к своему здоровью и окружающей среде; овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности - умениями работать по правилу и по образцу, слушать тренера-преподавателя и выполнять его инструкции; способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;

Предметные:

овладевший необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами; освоивший опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п         | Раздел программы            | Количество часов   |            |                    |
|---------------|-----------------------------|--------------------|------------|--------------------|
|               |                             | Теория             | Практика   | Всего              |
|               | Комплектование групп        | 2                  |            | 2                  |
| 1.            | Теоретическая подготовка    | В процессе занятий |            | В процессе занятий |
| 2.            | Общая физическая подготовка |                    | 40         | 40                 |
| 3.            | Техническая подготовка      |                    | 40         | 40                 |
| 4.            | Тактическая подготовка      |                    | 30         | 30                 |
| 5.            | Учебные игры и соревнования |                    | 58         | 58                 |
| 6.            | Контрольные испытания       |                    | 6          | 6                  |
| <b>ИТОГО:</b> |                             | <b>2</b>           | <b>174</b> | <b>176</b>         |

**Основы знаний (теоретическая часть):**

Основы истории развития волейбола в России;  
Сведения о строении и функциях организма человека;  
Правила игры в волейбол;  
Места занятий, инвентарь.

**Общефизическая подготовка (практическая часть):**

Гимнастические упражнения;  
Легкоатлетические упражнения;  
Специальная физическая подготовка (практическая часть):  
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;  
Упражнения для развития прыгучести;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.  
Техника нападения (практическая часть):  
Перемещения и стойки;  
Действия с мячом. Передачи мяча.

**Техника защиты:**

действия без мяча:

скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

индивидуальные действия;

командные действия.

Тактика защиты:

индивидуальные действия;

командные действия.

Учебные игры и соревнования:

теоретическая часть;

правила соревнований.

Практическая часть:

соревнования по волейболу (районные, городские);

учебно-тренировочные игры;

физическая подготовленность.

**ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ  
на момент зачисления в группы****Общая физическая подготовка.**

| № п/п | Виды испытаний   | юноши       | девушки   |
|-------|--|-------------|-----------|
| 1     | Бег 30 м   | с 6,1 - 5,5 | 6,3 - 5,7 |
| 2     | Челночный бег 3x10 м   | 9,3 - 8,8   | 9,7 - 9,3 |
| 3     | Прыжки в длину с места, см   | 160 - 180   | 150 - 175 |
| 4     | 6-минутный бег, м  | 1000-1100   | 850-1000  |
| 5     | Наклон вперед из положения сидя, см  | 6 - 8       | 8 - 10    |
| 6     | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 4 - 5       | 10 - 14   |
| 7     | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)   | 100-110     | 110-120   |
| 8     | Прыжки в высоту с разбега, см  | 90-100      | 80-90     |
| 9     | Прыжки в высоту с места, см  | 40-45       | 35-40     |

**ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ****Результата освоения дополнительной общеразвивающей программы**

| № п/п | Виды испытаний  | юноши | девушки |
|-------|---|-------|---------|
| 1     | Верхняя прямая подача с расстояния 10 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)       | 10-9  | 10-9    |
| 2     | Передача мяча сверху над собой (кол-во раз)   | 50-45 | 45-40   |
| 3     | Передача мяча снизу над собой (кол-во раз)  | 50-45 | 45-40   |
| 4     | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (кол-во удачных попыток из 10) | 9     | 8       |

## Предполагаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

### ЛИЧНОСТНЫЕ

*Первый уровень: усвоение обучающимися социально значимых знаний.* Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение обучающимися опыта осуществления социально значимых действий.* Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить обучающихся самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об истории развития волейбола в России;

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма;

Технически правильно выполнять двигательные действия в процессе игры;

Играть в волейбол по правилам.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

*Обучающиеся научатся:*

Следовать при выполнении задания инструкциям тренера-преподавателя;

Понимать цель выполняемых действий

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

Принимать решения, связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке;

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №  | Тема занятия   | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1. | Вводное занятие. Комплектование групп. Правила безопасности во время занятий. ОРУ. Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 2            |
| 2. | ОРУ. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).  | 4            |
| 3. | Разучивание: верхняя передача мяча над собой. ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.  | 4            |
| 4. | Разучивание: верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.  | 4            |
| 5. | ОРУ. Нижняя передача над собой, перед собой, у стены, в парах.   | 4            |
| 6. | ОРУ. Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки с последующим выходом за лицевую линию.  | 4            |
| 7. | Обучение приёму мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.   | 4            |
| 8. | Обучение приёму мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча, наброшенного партнёром, в парах.   | 4            |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 9.  | Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.                          | 4 |
| 10. | ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания                          | 4 |
| 11. | ОРУ. Прием мяча, отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком. Учебная игра волейбол.                          | 4 |
| 12. | Разучивание. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон. Учебная игра волейбол. | 4 |
| 13. | Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон. Учебная игра волейбол.              | 4 |
| 14. | Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон. Учебная игра волейбол.              | 4 |
| 15. | Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча. Учебная игра волейбол.  | 6 |
| 16. | Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон. Учебная игра волейбол.                                | 4 |
| 17. | Групповое блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон. Учебная игра волейбол.                                | 4 |
| 18. | Учебная игра волейбол.  | 4 |
| 19. | Учебная игра волейбол.  | 4 |
| 20. | Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Учебная игра волейбол.        | 4 |
| 21. | Совершенствование верхней передачи мяча над собой. Учебная игра волейбол.   | 4 |
| 22. | Совершенствование нижней передачи мяча над собой. Учебная игра волейбол.  | 4 |
| 23. | Совершенствование подачи и приема мяча в парах. Учебная игра волейбол.  | 4 |
| 24. | Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега. Учебная игра волейбол.         | 4 |
| 25. | Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега. Учебная игра волейбол.         | 4 |
| 26. | Совершенствование блокирования: одиночное, групповое. Учебная игра волейбол.  | 4 |
| 27. | Совершенствование блокирования: одиночное, групповое. Учебная игра волейбол.  | 4 |
| 28. | Совершенствование верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра волейбол.  | 4 |
| 29. | Обучение планирующей подаче. Учебная игра волейбол.   | 4 |
| 30. | Тактическая подготовка волейболиста. Учебная игра волейбол.   | 4 |
| 31. | Тактическая подготовка волейболиста. Учебная игра волейбол.   | 4 |

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 32. | Тактическая подготовка волейболиста. Учебная игра волейбол.            | 4   |
| 33. | Тактическая подготовка волейболиста. Учебная игра волейбол.            | 4   |
| 34. | Обучение видам расстановок (4-2, 5-1). Учебная игра волейбол.          | 4   |
| 35. | Обучение видам расстановок (4-2, 5-1). Учебная игра волейбол.          | 4   |
| 36. | Совершенствование видов расстановок (4-2, 5-1). Учебная игра волейбол. | 4   |
| 37. | Совершенствование видов расстановок. Учебная игра волейбол.            | 4   |
| 38. | Учебная игра волейбол.   | 4   |
| 39. | Учебная игра волейбол.   | 4   |
| 40. | Учебная игра волейбол.   | 4   |
| 41. | Учебная игра волейбол.   | 4   |
| 42. | Учебная игра волейбол.   | 4   |
| 43. | Учебная игра волейбол.   | 4   |
| 44. | Учебная игра волейбол.   | 4   |
|     | Всего:   | 176 |

### Кадровое обеспечение реализации программы

Преподаватель дисциплины «Физическая культура».

Требования к кадровому обеспечению:

- высшее образование;
- стаж работы преподавателем не менее 1-го года;
- повышение квалификации не реже чем один раз в 3 года.

### Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы предусмотрены специальные помещения:

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
4. Стойки для волейбольной сетки. Настенные крепежи;
5. Волейбольные мячи 20 штук;
6. Набивные мячи 12 штук;
7. Скакалки 15 штук;
8. Шведская стенка;
9. Компьютер с выходом в интернет.

## Список литературы:

### Для тренера-преподавателя:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2023.
3. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11. 2007.
6. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для сред. проф. образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblioonline.ru/bcode/448840>
9. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

### Для студентов:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н., 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007