

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ АВТОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по воспитательной работе

\_\_\_\_\_/С.В. Ростопшина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ РО «РАДК»

\_\_\_\_\_/С.Ю. Гонтарев

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

**Ростов-на-Дону**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Правительством Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюстиции РФ 26.09.2022 № 70226), СМК.П.-112 Положение об организации образовательной деятельности по программам дополнительного образования детей и взрослых ГБПОУ РО «РАДК».

Организация-разработчик:

ГБПОУ РО «Ростовский–на–Дону автодорожный колледж»

Разработчик: Хачкинаева М.С. преподаватель ГБПОУ РО «Ростовский – на-Дону автодорожный колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная запискадополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»
2. Структура и содержание учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»
3. Контроль и оценка результата освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»
4. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»
5. Рекомендуемая литература по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

## 1.1 Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на формирование и развитие спортивных достижений студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

## 1.2 Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» направлена на удовлетворение потребностей в здоровом образе жизни и интересов обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности; формирование положительных черт характера: упорство, выносливость, взаимопомощь, стремление быть «первым» и чувства «локтя», а также воспитание чувства патриотизма и коллективизма – благодатная почва для подготовки будущих защитников Родины.

### Основными задачами программы являются:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол»;
5. повышение специальной технической, физической, тактической подготовки студентов по волейболу;
6. подготовка студентов к соревнованиям по волейболу.

Сроки освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»: 1 год обучения (1-4 курсы) с нагрузкой 9 часов в неделю.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

### 2.1 Объем программы и виды учебной работы

| Вид учебной работы              | Объем часов |
|---------------------------------|-------------|
| Объем образовательной программы | 360         |
| в том числе:                    |             |
| теоретическое обучение          | 3           |
| практические занятия            | 357         |

## **2.2 Содержание дополнительной общеразвивающей программы «волейбол».**

**Структура волейбола:** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.

**Правила волейбола:** Правила игры в волейбол. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанный. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств..

**Общая физическая подготовка:** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационные, скоростно-силовых. Упражнения для привития навыков привития быстроты ответных реакций. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц туловища и шеи. Бег с ускорением до 20 м. Повторный бег 3\*20 м, 3\*30 м.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

**Специальная техническая подготовка:** Техника нападения. Действие без мяча. Перемещение и стойка: сочетание способ перемещений и стоек с техническими приемами. Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке(вперед - вверх). Поддача мяча – верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких средних передач. Техника защиты. Действие без мяча. Остановка прыжком. Сочетание способ перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действие с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками, нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

**Техническая подготовка:** Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи ( верхней прямой). Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 ( при приеме от передач и подач). Командные действия. Прием мяча от подач и первая передач в зону 3, вторая- игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней передач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противнику (сверху, снизу, с нападением). Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи ( нижней или верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры:

расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»**

##### **Требование к минимальному материально-техническому инвентарю.**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» требует наличия спортивного зала с раздевалкой и душевыми, тренажерного зала, волейбольные мячи и спортивный инвентарь.

1. волейбольные мячи, сетки, стойки, антенны;
2. оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги);
3. гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, необходимое для реализации части по профессионально – прикладной физической подготовки;
4. спортивный зал

#### **5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ»**

1. Ю.Д. Железняк "120 уроков по волейболу" – М. : Физкультура и спорт, 2016 г. Содержит подробное описание 120-ти тренировочных занятий по начальной подготовке. Незаменим для начинающих тренеров.
2. Л.Н.Слупский "Волейбол: игра связующего"— М.: Физкультура и спорт, 2018.г.с., ил. Раскрываются средства и методы подготовки связующих игроков, говорится об особенностях этого игрового амплуа. Адресуется тренерам и спортсменам
3. "Волейбол". Сборник под редакцией Ю.Н.Клещёва - М.: Физкультура и спорт, 2020 г. . Посвящен управлению командами высших разрядов.
4. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский "Волейбол в школе: пособие для учителя" — М.: Просвещение, 2018 г . В пособии, адресованном учителям средних школ, излагаются основы методики и организации занятий по волейболу как на уроке, так и во внеурочное время, на школьной секции, раскрываются вопросы обучения детей технике и тактике игры.

1.