

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области

«Азовский казачий кадетский аграрно-технологический техникум»

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
Совета техникума

«___» _____ 202__ год

УТВЕРЖДАЮ

Директор «АККАТТ»

_____ Д.В. Романченко

«___» _____ 202__ год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«ВОЛЕЙБОЛ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГБПОУ РО «АККАТТ»
НА 2025-2026 учебный год

Руководитель: педагог доп.
образования В.И. Логвиненко

Разработчик программы:
Логвиненко Виктор Иванович
высшая квалификационная
категория руководитель
физвоспитания.

2025-2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Волейбол» составлена на основе положения образовательном учреждении а также программы «Для профессиональных образовательных организаций спортивной секции «Волейбол» под редакцией А.В. Долинской

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

Программа «Волейбол» предусматривает проведение теоретических, практических знаний, выполнение студентами контрольных нормативов, участие в учебно-тренировочных играх, соревнованиях.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол

В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цели:

1. Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию
2. Снабдить студентов знаниями о технике и тактике игры в волейбол
3. Содействовать укреплению здоровья студентов.
4. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закаливать организм
2. Повышать уровень общей физической подготовленности
3. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол
4. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки.су действия.
5. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях

Занятия проводятся 2 раза о неделю.

Практические занятия волейболистами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Введение (2 ч.)

История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Тема 1. Общая физическая подготовка. (8 ч.)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая подготовка. (20 ч.)

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Тема 3. Техническая подготовка. (65 ч.)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Техника приёма и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Техника подачи мяча (нижняя, в прыжке, боковая, верхняя прямая). Техника прямого нападающего удара. Техника защитных действий (одиночные и групповые блокирования мяча и страховка).

Тема 4. Тактическая подготовка. (83 ч.)

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Сдача учебных тестов – 2 ч.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и студента. Занятия необходимо строить так, чтобы студенты сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе теоретических занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у студентов 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 студентов 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 студентов образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование тем	Количество часов		
	Всего	В том числе:	
		Теоретических занятий	Практических занятий
Введение	2	2	-
1. Общая физическая подготовка	8	1	7
2. Специальная физическая подготовка	20	1	19
3. Техническая подготовка	65	1	64
4. Тактическая подготовка	83	1	82
Сдача учебных тестов	2	-	2
Всего	180	6	174

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем и занятий	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ				
	Введение	2		
1.	История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Терминология в баскетболе.	1		
2.	Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Правила безопасности при занятиях баскетболом.	1		
	Тема 1. Общая физическая подготовка	1		
3.	Значение ОФП в подготовке баскетболистов.	1		
	Тема 2. Специальная физическая подготовка.	1		
4.	Значение СФП в подготовке баскетболистов.	1		
	Тема 3. Техническая подготовка	1		
5.	Значение технической подготовки в баскетболе.	1		
	Тема 4. Тактическая подготовка	1		
6.	Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе.	1		
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЧАСТЬ				
Учебно-тренировочные занятия				
	Тема1. Общая физическая подготовка	7		
7.	Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.	1		
8.	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие внимательности. Учебная игра.	1		
9.	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие прыгучести. Учебная игра.	1		
10.	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие координации движения. Учебная игра.	1		
11.	Упражнение на тренажерах и снарядах. Учебная игра.	1		
12.	Упражнение на тренажерах и снарядах. Учебная игра.	1		
13.	Упражнение на тренажерах и снарядах. Учебная игра.	1		
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	19		
14.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Спортивная игра.	1		
15.	Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Спортивная игра.	1		
16.	Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции. Спортивная игра.	1		
17.	Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты со-	1		

	кращения мышц. Спортивная игра.			
18.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Спортивная игра.	1		
19.	Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Спортивная игра.	1		
20.	Упражнения, направленные на развитие выносливости прыгучести. Спортивная игра.	1		
21.	Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Спортивная игра.	1		
22.	Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции. Спортивная игра.	1		
23.	Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Спортивная игра.	1		
24.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Спортивная игра.	1		
25.	Упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости. Спортивная игра.	1		
26.	Упражнения, направленные на развитие специальной прыгучести. Спортивная игра.	1		
27.	Упражнения, направленные на быстроту перехода от одних действий к другим. Спортивная игра.	1		
28.	Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости. Спортивная игра.	1		
29.	Упражнения, направленные на развитие быстроты перехода от одних действий к другим. Спортивная игра.	1		
30.	Упражнения, направленные на развитие специальной прыгучести. Спортивная игра.	1		
31.	Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Спортивная игра.	1		
32.	Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости. Спортивная игра.	1		
	Тема 3. Техническая подготовка	64		
33.	Стойки. Техника приёма и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Учебная игра.	1		
34.	Стойки. Техника приёма и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Учебная игра.	1		
35.	Стойки. Техника приёма и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Учебная игра.	1		
36.	Стойки. Техника приёма и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Учебная игра.	1		
37.	Стойки. Техника приёма и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Учебная игра.	1		
38.	Стойки. Техника приёма и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Учебная игра.	1		
39.	Стойки. Техника приёма и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Учебная игра.	1		

	Учебная игра.			
68.	Стойки. Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1		
69.	Техника нижней подачи мяча. Учебная игра.	1		
70.	Техника нижней подачи мяча. Учебная игра.	1		
71.	Техника нижней подачи мяча. Учебная игра.	1		
72.	Техника подачи мяча в прыжке. Учебная игра.	1		
73.	Техника подачи мяча в прыжке. Учебная игра.	1		
74.	Техника подачи мяча в прыжке. Учебная игра.	1		
75.	Техника боковой подачи мяча. Учебная игра.	1		
76.	Техника боковой подачи мяча. Учебная игра.	1		
77.	Техника боковой подачи мяча. Учебная игра.	1		
78.	Техника верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1		
79.	Техника верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1		
80.	Техника верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1		
81.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	1		
82.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	1		
83.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	1		
84.	Техника одиночного блокирования мяча. Учебная игра.	1		
85.	Техника одиночного блокирования мяча. Учебная игра.	1		
86.	Техника одиночного блокирования мяча. Учебная игра.	1		
87.	Техника одиночного блокирования мяча. Учебная игра.	1		
88.	Техника группового блокирования мяча. Учебная игра.	1		
89.	Техника группового блокирования мяча. Учебная игра.	1		
90.	Техника группового блокирования мяча. Учебная игра.	1		
91.	Техника группового блокирования мяча. Учебная игра.	1		
92.	Техника страховки одиночного блокирования мяча. Учебная игра.	1		
93.	Техника страховки одиночного блокирования мяча. Учебная игра.	1		
94.	Техника страховки одиночного блокирования мяча. Учебная игра.	1		
95.	Техника страховки группового блокирования мяча. Учебная игра.	1		
96.	Техника страховки группового блокирования мяча. Учебная игра.	1		
	Тема 4. Tактическая подготовка	82		
97.	Тактика подач. Тактика приёмов мяча. Тактика передач. Тактика приёма подач. Учебная игра.	1		
98.	Тактика подач. Тактика приёмов мяча. Учебная игра.	1		
99.	Тактика подач. Тактика приёмов мяча. Учебная игра.	1		
100.	Тактика подач. Тактика приёмов мяча. Учебная игра.	1		
101.	Тактика подач. Тактика приёмов мяча. Учебная игра.	1		

138.	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	1		
139.	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	1		
140.	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	1		
141.	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	1		
142.	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	1		
143.	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	1		
144.	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	1		
145.	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	1		
146.	Групповые действия при приёме нападающих ударов. Учебная игра.	1		
147.	Групповые действия при приёме нападающих ударов. Учебная игра.	1		
148.	Групповые действия при приёме нападающих ударов. Учебная игра.	1		
149.	Групповые действия при приёме нападающих ударов. Учебная игра.	1		
150.	Групповые действия при приёме нападающих ударов. Учебная игра.	1		
151.	Групповые действия при приёме нападающих ударов. Учебная игра.	1		
152.	Групповые действия при приёме нападающих ударов. Учебная игра.	1		
153.	Групповые действия при приёме нападающих ударов. Учебная игра.	1		
154.	Тактика взаимодействия защитников между собой. Учебная игра.	1		
155.	Тактика взаимодействия защитников между собой. Учебная игра.	1		
156.	Тактика взаимодействия защитников между собой. Учебная игра.	1		
157.	Тактика взаимодействия защитников между собой. Учебная игра.	1		
158.	Тактика взаимодействия защитников между собой. Учебная игра.	1		
159.	Тактика взаимодействия защитников между собой. Учебная игра.	1		
160.	Тактика взаимодействия защитников между собой. Учебная игра.	1		
161.	Тактика взаимодействия защитников между собой. Учебная игра.	1		
162.	Тактика взаимодействия защитников со страхующими. Учебная игра.	1		
163.	Тактика взаимодействия защитников со страхующими. Учебная игра.	1		
164.	Тактика взаимодействия защитников со страхующими. Учебная игра.	1		

165.	Тактика взаимодействия защитников со страхующими. Учебная игра.	1		
166.	Тактика взаимодействия защитников со страхующими. Учебная игра.	1		
167.	Тактика взаимодействия защитников со страхующими. Учебная игра.	1		
168.	Тактика взаимодействия защитников со страхующими. Учебная игра.	1		
169.	Тактика взаимодействия защитников со страхующими. Учебная игра.	1		
170.	Тактика взаимодействия защитников с блокирующими. Учебная игра.	1		
171.	Тактика взаимодействия защитников с блокирующими. Учебная игра.	1		
172.	Тактика взаимодействия защитников с блокирующими. Учебная игра.	1		
173.	Тактика взаимодействия защитников с блокирующими. Учебная игра.	1		
174.	Тактика взаимодействия защитников с блокирующими. Учебная игра.	1		
175.	Тактика взаимодействия защитников с блокирующими. Учебная игра.	1		
176.	Тактика взаимодействия защитников с блокирующими. Учебная игра.	1		
177.	Тактика взаимодействия защитников с блокирующими. Учебная игра.	1		
178.	Тактика взаимодействия защитников с блокирующими. Учебная игра.	1		
179.	Сдача учебных тестов	1		
180.	Сдача учебных тестов	1		
	ИТОГО	180		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Для проведения занятий в учебном заведении должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Мячи волейбольные
3. Скакалки
4. Медбол
5. Гимнастические скамейки
6. Шведская стенка (гимнастическая)
7. Гантели
8. Штанги
9. Гирн
10. Бревно
11. Гимнастические коврики
12. Тренажеры

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

По окончании курса студенты должны владеть понятиями «Техника игры». «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

Личностные результаты освоения учебного предмета.

Освоение курса вносит существенный вклад в достижение личностных результатов образования. Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформировать у студентов универсальные учебные действия у обучающихся на ступени общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в профессиональном общеобразовательном учреждении.

У студента будут сформированы:

- внутренняя позиция студента на уровне положительного отношения к учебному учреждению, ориентации на содержательные моменты студенческой действительности и принятия образца «хорошего студента»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные учебно - познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий.

Студент научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- устанавливать причинно - следственные связи.
- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности студента к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации участие в продуктивном диалоге самовыражение монологические высказывания разного типа.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов М.: Просвещение. 2020г.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения М.: Издательский центр «Академия», 2020г.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу - Интернет ресурсы - nashaucheba.ru
4. Фурманов А.Г. Волейбол Современная школа, 2021г.
5. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2021г.
6. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2022г.
7. О. Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2019г.
8. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2019г.

УЧЕБНЫЕ ТЕСТЫ «ВОЛЕБОЛ»

Задания	Год обучения	Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхняя прямая подача в пределах площадки (из 5 попыток)	1	1	2	3	1	2	3
	2	2	3	4	2	3	4
	3	3	4	5	3	4	5
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 (из 10 попыток)	3	4	5	6	3	4	5
Верхняя передача над собой (высотой 1м) стоя в круге диаметром 2 м (из 15 попыток)	1	6	8	10	4	6	8
	2	8	10	12	5	7	9
	3	10	12	14	6	8	4
Прямой нападающий удар из зоны «4» в правую половину площадки с передачей из зоны «3» (из 10 попыток)	1	1	2	3	1	2	3
	2	2	3	4	2	3	4
	3	3	4	5	3	4	5
Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 попыток)	1	1	2	3	1	2	3
	2	2	3	4	2	3	4
	3	3	4	5	3	4	5
Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (из 10 попыток)	1	2	4	6	1	3	5
	2	4	6	8	3	5	7
	3	6	8	10	6	7	8

УТВЕРЖДАЮ
Директор «АККАТТ»
_____ Д.В. Романченко
« ____ » _____ 202__ год

СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»
Руководитель - Логвиненко Виктор Иванович

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
на 2025 - 2026 учебный год

Понедельник

1) 14.20-15.05

2) 15.10-16.05

3) 16.15-17.00

Пятница

1)13.30-14.15

2)14.20- 15.05

Заместитель директора «АККАТТ» по УВР _____ С.В. Яковлев
« ____ » _____ 202__ год