
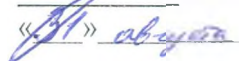



СОГБПОУ «Вяземский железнодорожный техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СОГБПОУ  
«Вяземский железнодорожный  
техникум»

 И.А.Степаненков  
«» 20  г

Дополнительная общеразвивающая программа

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Разработчик: Лёвкин Д.И.

г. Вязьма

2022

## **Пояснительная записка**

Главным фактором студенческой спортивной жизни является внеаудиторная работа. Основу её составляет организация работы студенческого спортивного клуба.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» предназначена для обучающихся 15-20 лет.

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 к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол 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;

- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

- организация полезной занятости обучающихся техникума с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

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 234 часов (3 года обучения). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Материал занятий изучается по концентрическому принципу.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

#### УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания техникума;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

### Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
4	Основы методики обучения в волейболе	25
5	Подвижные игры с элементами волейбола	25
6	Общая и специальная физическая подготовка	55
7	Основы техники и тактики игры	66
8	Контрольные игры и соревнования	43
9	Контрольные испытания	20
	Всего	234

## **Содержание программы:**

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

### **Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

### **Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

## **Формы и методы занятий:**

### **Формы проведения занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

## Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки. по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

## Тематическое планирование

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1	2	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.
2	2	1. Передача мяча двумя руками сверху. 2. Подвижные игры с элементами волейбола.
3	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.
4	2	1. Развитие быстроты перемещения.
5	2	1. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.
6	2	1. ОФП. 2. Подвижные игры и эстафеты.
7	2	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений.
8	2	1. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.
9	2	1. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.
10	2	1. ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу.
11	2	1. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.
12	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
13	2	1. СФП. 2. Подвижные игры с элементами волейбола.
14	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.
15	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.
16	2	1. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача.
17	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
18	2	2. Подвижные игры с элементами волейбола
19	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.
20	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками..
21	2	1. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча
22	2	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.
23	2	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками.



		над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.
24	2	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.
25	2	1. Подвижные игры и эстафеты.
26	2	1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.
27	2	1. ОФП. 2. Нижняя прямая подача.
28	2	1. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
29	2	1. Нижняя прямая подача
30	2	1. Передача мяча над собой. 2. Передача мяча двумя сверху у стены.
31	2	1. Стойки и перемещения.
32	2	1. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
33	2	1. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола
34	2	1. Введение в начальные игровые ситуации. 2. Стойки и перемещения.
35	2	1. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
36	2	1. ОФП.
37	2	1. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача.
38	2	1. Игра «Пионербол» с элементами волейбола
39	2	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны – соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.
40	2	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.
41	2	1. Прием подачи. 2. Введение в начальные игровые ситуации.
42	2	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.
43	2	1. Прием подачи. 2. Введение в начальные игровые ситуации.
44	2	1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам.
45	2	1. ОФП.
46	2	1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. Эстафеты.
47	2	1. Развитие силовой выносливости. 2. Прием и передача мяча.
48	2	1. Нижняя прямая подача по указанным зонам.
49	2	1. Развитие скорости
50	2	1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам.
51	2	1. Общая и специальная подготовка. 2. Прием подачи.
52	2	1. Нижняя прямая подача по указанным зонам.
53	2	1. Обучение защитным действиям. 2. Учебная игра
54	2	1. Совершенствование навыков нижней подачи. 2. Учебная игра
55	2	1. Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра.

56	2	1.Учебная игра.
57	2	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.
58	2	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.
59	2	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.
60	2	1.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.
61	2	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.
62	2	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
63	2	1. Прямой нападающий удар 2.Учебная игра.
64	2	1.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения.
65	2	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке.
66	2	1.Двухсторонняя контрольная игра.
67	2	1.Развитие специальной ловкости.
68	2	1.Упражнения для обучения блокированию. 2.Учебная игра
69	2	1.Нападающий удар по неподвижному мячу.
70	2	1.Упражнения для обучения блокированию. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
71	2	1.Прямой нападающий удар.
72	2	1.Одиночное блокирование. 2.Учебно – тренировочная игра.
73	2	1. Развитие прыгучести . 2 Учебно – тренировочная игра.
74	2	1. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.
75	2	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.
76	2	1.Одиночное блокирование. 2.Двухсторонняя игра.
77	2	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.
78	2	1.Одиночное блокирование. 2.Двухсторонняя игра.
79	2	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.
80	2	1. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.
81	2	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
82	2	1.Учебно – тренировочная игра
83	2	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий.
84	2	1.Учебная игра
85	2	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
86	2	1.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра
87	2	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.
88	2	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.
89	2	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
90	2	1. Совершенствование навыков защитных действий .
91	2	1. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 2. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
92	2	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр.

93	2	1. Совершенствование прямого нападающего удара. 2. Развитие прыгучести
94	2	1. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.
95	2	1. Двухсторонняя игра в волейбол. 2. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.
96	2	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра
97	2	1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Учебно-тренировочная игра
98	2	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
99	2	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.
100	2	1. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
101	2	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
102	2	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.
103	2	1. Прием подачи. 2. Учебно – тренировочная игра.
104	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
105	2	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра
106	2	1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
107	2	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
108	2	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.
109	2	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
110	2	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.
111	2	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
112	2	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
113	2	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
114	2	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
115	2	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 2. Учебная игра
116	2	1. Итоговое занятие.
117	2	1. Двухсторонняя игра

## Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).