

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Осинниковский горнотехнический колледж»

Принято  
Решением студенческого совета  
от 14.09.2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Зам. директора по ВР  
Н.М. Мещникова  
«14» 09 2023г.



**ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направление: спортивное  
Форма: спортивная секция  
Возрастная группа, на которую ориентированы занятия: 15-21 год  
Объем часов, отпущенных на занятия: 140 часов в год  
Срок реализации: 4 года

Осинники

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Основные характеристики:*

**Направленность:** дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию обучающихся.

**Актуальность** (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей подростков.) Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании подростков (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости студентов в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- физическое развитие и оздоровление занимающихся;
- профессиональная ориентация и т.п.

**Отличительные особенности:** в процессе изучения у занимающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательном учреждении. Благодаря этому студенты смогут более плодотворно обучаться, меньше болеть. обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Адресат программы:** – от 16 до 24 лет.

## ***Цель и задачи:***

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по волейболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу.

## ***Форма организации деятельности учащихся:***

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и обучающихся. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4-6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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: индивидуально-групповая.

Год обучения: группа первого года обучения и второго года обучения.

Режим занятий: 4-6 часов в неделю.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования

***Планируемые результаты*** (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающихся.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес подростков к спорту, в частности, к волейболу.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Общая физическая подготовка	30 часов
Правила техники безопасности	2 часа
Техника подачи мяча	12 часов
Техника передачи мяча	15 часов
Техника блокирующего удара	10 часов
Техника и тактика игры в нападении	15 часов
Техника и тактика игры в защите	15 часов
Правила соревнования по волейболу.	6 часов
Товарищеские встречи, соревнования	35 часов

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы секции на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

#### 2. Правила игры и содержание инвентаря

Знакомство с правилами игры в волейбол. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

#### 3. Общая физическая подготовка

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика:

Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

#### 4. Техника игры в нападении и защите

Нижняя прямая подача.

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

*Нижняя боковая подача.*

Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.

*Верхняя прямая подача*

Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.

*Подача с вращением мяча.*

Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.

Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

*Подача в прыжке.*

Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.

Развитие прыгучести. Упражнения. для развития взрывной силы.

*Верхняя передача мяча*

Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.

***Техника нападения***

*Передача в прыжке*

Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки.

*Нападающий удар.*

Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.

Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара.

***Техника защиты***

*Приемы мяча.*

Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку.

*Прием мяча с падением.*

Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Прием мяча с падением. Акробатические упражнения.

*Блокирование одиночное*

Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).

*Блокирование групповое*

Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока.

## **5. Тактика игры в нападении и защите**

### ***Тактика защиты***

*Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.*

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

*Индивидуальные тактические действия при приеме подач.*

Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные и групповые действия нападения.*

Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Индивидуальная тактика подач.

Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Индивидуальная тактика передач мяча.

Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.

Индивидуальная тактика приёма мяча.

Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости.

Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.

*Тактика нападающего удара.*

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.

Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

Отвлекающие действия при нападающем ударе.

Упражнения для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы

Отвлекающие действия при нападающем ударе.

Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.

Взаимодействия нападающего и пасующего

Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.

*Игра по правилам с заданием*

Групповые действия в нападении через игрока передней линии.

Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

Командные действия в защите

Учебная игра с заданием.

## **6. Соревнования**

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турниры, первенства и соревнования по волейболу.

### Календарь соревнований

Товарищеская встреча с ДЮСШ г. Осинники	октябрь
Товарищеская встреча со сборной СИБГИУ	сентябрь, ноябрь
Турнир посвященный Дню пожилого человека	сентябрь
Турнир посвященный Дню учителя	октябрь
Турнир посвященный Дню народного единства	ноябрь
Товарищеская встреча с ДЮСШ г. Осинники	ноябрь
Турнир посвященный Дню города	декабрь
Товарищеская встреча с ДЮСШ г. Осинники	январь
Первенство 1-4 курсов	январь-март
Товарищеская встреча со сборной СИБГИУ	февраль
Турнир посвященный Шагаа (Тывинский новый год)	февраль
Товарищеская встреча с ДЮСШ г. Осинники	апрель
Спартакиада Южного территориального Совета директоров, юноши, г. Калтан	февраль
Спартакиада Южного территориального Совета директоров, девушки, г. Таштагол	март
Турнир, посвященный майским праздникам	май
Областные финальные соревнования по волейболу среди юношей, г. Новокузнецк	март
Областные финальные соревнования по волейболу среди девушек, г. Прокопьевск	апрель
Турнир посвященный Дню молодежи	июнь



### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона, бассейна.

#### **Оборудование спортивных помещений:**

##### **Спортивный зал:**

- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по волейболу

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

*Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы*

##### **Основные источники:**

1. Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2012г.- 400с., ил
2. «Волейбол методическое пособие по обучению игре» Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин – М. изд.центр «Академия» 2014 г.-350с.
3. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры. - Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2012. -245с.
4. Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов н/Д.: Феникс,2011 - 176 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2009г – 400с

*Дни занятий:* понедельник: 16-10 – 17-40  
четверг: 16-10 - 17-40

*Список занимающихся:*

1. Монгуш Айыран, гр. ТЭО-17
2. Ондар Начын, гр. ТЭО-17
3. Монгуш Ай-Темир, гр. МЭЛ-17
4. Монгуш Биче-оол, гр. МЭЛ-17
5. Оюн Сайын, гр.ПРМ-17
6. Чалтыр-оол Чилим, гр. МЭЛ-17
7. Илларионова Виктория, гр. ГСП-17
8. Доржу Айдын-Сай, гр. ГСП-17
9. Сат Долума, гр.ГСП-17
10. Ондар Ай-Суу гр. ОПИ-18
11. Фролова Виктория, гр. ГСП-17
12. Ооржак Чечена, гр.ОПИ-18
13. Аракчаа Монгун-Белек, гр.МЭЛ-18
14. Оюн Данил, гр. МЭЛ-18
15. Чачыр-оол Баян, гр. 1 ТЭО-19
- 16.Тюлюш Ангыр, гр.МЭЛ-17