

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Калужской области  
«Калужский коммунально-строительный техникум» им. И.К. Ципулина



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛ**

**Для всех специальностей**

Калуга, 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа секции «Волейбол» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения для специальностей среднего профессионального образования 07.02.01 «Архитектура», 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», 08.02.04 «Водоснабжение и водоотведение», 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство», 08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств кондиционирования воздуха и вентиляции», 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения», 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ».

Организация-разработчик: «Калужский коммунально-строительный техникум»  
им. И.К. Ципулина

Разработчик:

В.П.Костюк преподаватель физической культуры  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол».....	5
3. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол».....	7
4. Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол».....	12
5. Оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол».....	13

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции Волейбол разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии студентов. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

### **Цели и задачи**

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

### **Цель программы**

- углубленное изучение спортивной игры «Волейбол»;
- приобщение студентов к здоровому образу жизни, формирование сборной команды колледжа для участия в первенстве города и зоны по волейболу.

### **Задачи:**

#### **образовательные:**

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

#### **оздоровительные:**

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;

4 - укрепление здоровья;

5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.  
**воспитательные:** воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

**Общие занятия строятся по определенной структуре:**

Вводная часть (подготовка студентов к основной части, разминка с мячом, ОФП).

Основная часть (техника выполнения подач, передач, блокирования, совершенствование изученных схем защиты и нападения).

Заключительная часть (выполнение технических действий, правил игры, игра в волейбол).

**Организационные основы обучения**

Набор студентов: свободный

Формы занятий: групповая, индивидуальная.

Режим занятий: два раза в неделю по 2 часа

Место проведения занятий: спортивный зал.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для занятий со студентами в возрасте от 15 до 20 лет (1 – 4 курсы).

При реализации содержания дополнительной общеобразовательной программы

«Волейбол» максимальная нагрузка обучающихся составляет — 70 часов, из них 4 часов теории и 66 часов практики.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Волейбол»**

В ходе изучения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» обучающиеся закладывают теоретические знания и овладевают умениями и навыками игры в волейбол во время тренировочных занятий.

Реализация данной программы будет способствовать повышению функциональной активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

В ходе практической деятельности участники спортивной секции приобретают:

**К концу обучения должны:**

- Знать*
- Значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила этического поведения во время занятий волейболом;
- названия выполняемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и технических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, выносливых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основные требования правил соревнований по волейболу;
- основы волейбольного судья;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

*Уметь:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ спортивной секции «Волейбол»

Наименование тем	Содержание материала, практические занятия	Объем часов
<b>1 семестр</b>		
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	
	1. Медицинское обследование учащихся. Инструктаж ТБ. 2. Развитие Волейбола в России и за рубежом.	
<b>Тема 1 Передача мяча</b>	<b>Практические занятия</b>	1
	1. 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). 2. <u>Перемещения</u> : чередование с собственными перемещениями на максимальной скорости; совместные способы перемещения с изученными техническими приемами нападения.	
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачей мяча из зоны 5 (10 попыток)	
	5. Передача мяча двумя руками сверху и снизу из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачей мяча из зоны 3 (10 попыток)	
	6. Передача мяча двумя руками сверху и снизу из зоны 4, через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачей мяча из зоны 3 (10 попыток)	
<b>Тема 2. Подачи мяча</b>	<b>Практические занятия</b>	6
	1. Нижняя прямая подача в пределах площадки (10 попыток)	
	2. Нижняя прямая подача на точность (левую и правую половину площадки) (10 попыток)	
	3. Верхняя прямая подача в пределах площадки (10 попыток)	

	попыток)	
	4. Верхняя прямая подача в прыжке в пределах площадки (попыток)	
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (попыток в левую и правую половины площадки)	
	6. Верхняя боковая подача в пределах площадки (попыток)	
<b>Тема 3. Техника передвижений</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Стойка игрока. Переключения в стойке: установка шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег. Выполнение заданий (сесть на пол, встать, и прыгнуть и т. д.)	2
<b>Тема 4. Техника приемов и передач мяча</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча парами в движении. Передачи в полетах с перемещением из зоны 6 в зоны 2, 3 и из зоны 6 в зоны 3, 4. 2. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колонках через сетку с перемещением в противоположной колонке.	2
<b>Тема 5. Техника защитных действий</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Блокирование нападающего удара. Подопытное. Страховка. 2. Блокирование панцирного удара. Подопытное. Страховка.	2
<b>Тема 6. Тактика игры в нападении.</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение подачи в определенную зону. Групповые действия – взаимодействие игроков в зонах 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 6. 2. Командные тактические действия через игроков передней линии без изменения позиций игроков. 3. Командные тактические действия через игроков передней линии с изменением позиций игроков.	2
<b>Тема 7. Техника тактики игры в защите</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Выбор способа приема мяча. Подопытное. Стойка игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». 2. Выбор способа приема мяча. Подопытное. Стойка игроков задней линии с игроками передней линии.	2
<b>Тема 8. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Учебная игра в волейбол с заданием. 2. Учебно-тренировочная игра. Тематическая встреча с сборными командами города.	1
<b>Тема 9. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Круговая тренировка. 2. Развитие выносливости (задание).	2
<b>Тема 10. Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Прямой нападающий удар. Бегущая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зоны 3, 4 сзади переднего из зоны 3 и зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1

	2	Прямой нападающий удар блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейболе.	2	2
	3	Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейболе.	3	3
	4	Учебно – тренировочная игра в волейболе.	4	4
Тема 11. Подачи и передачи	11	<b>Тактические занятия</b>		
	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками в различных сочетаниях. Учебно – тренировочная игра в волейболе.	1	2
	2	Передача из зон 1, 6, 3 и 2, 3. Учебная игра в волейболе.	2	3
		2 семестр		
Тема 1. Основы знаний	1	<b>Содержание</b>		2
	1	Правила игры в волейбол. Соревнований по волейболу.	1	2
	2	Жестикализация судей. Правила соревнований волейболом. Техника защиты и в нападении.	2	3
Тема 2 Тактика игры в нападении	11	<b>Тактические занятия</b>		5
	1	Индивидуальные тактические действия. Верхняя прямая подача на подачу. Неожиданные передачи доперника. Учебно – тренировочная игра в волейболе.	1	2
	2	Групповые тактические действия взаимодействия игроков зон 6 и 3, зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейболе.	2	3
	3	Командные тактические действия игрока передней линии без игроков. Учебно – тренировочная игра в волейболе.	3	4
	4	Командные тактические действия игрока передней линии с игроками. Учебно – тренировочная игра в волейболе.	4	5
Тема 3 СФП ОФП	11	<b>Тактические занятия</b>		4
	1	Развитие скоростно – силовых способностей. Упражнения на перемещения в волейболе. Челночный бег. Упражнения на 5х10м. Подводящие упражнения на подачу.	1	2
	2	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на подачу. Прием мяча с сетки. Подписывание игровых действий.	2	3
	3	Прыжки в высоту с мячом. Прыжковая и силовая прыжки. Прием мяча с сетки. Прием мяча снизу двумя руками.	3	4
	4	Многоскоки, прыжки, прыжки без набивными мячами. Упражнения на прыжки.	4	5
Тема 4 Техника нападения Интегральная	11	<b>Тактические занятия</b>		2
	1	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на подачу.	1	2
	2	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3



	упражнений на разном уровне изученным техническим приемам приемов.			
	3. Эстафеты. Игра в мини-футбол.			
	4. ОРУ у гимнастической стенки. Г. перекаты в группировке на мате.			
<b>Тема 5</b> <b>СФП Интегральная</b>	<b>Практические занятия</b>			4
	1. Многократное выполнение тех. одного и в сочетании.			
	2. Упражнения для развития качеств выполнения приема и переноса.			
	3. Упражнения для развития так. действий, прыгучести. Падения руками в прыжке и в полете.			
	4. Падающий удар при приеме: прямая подача, прием мяча.			
	Учебная игра			
<b>Тема 6</b> <b>Контрольные нормативы</b>	<b>Практические занятия</b>			4
	1. Передача мяча в стену.			
	2. Передача мяча в паре (на высоте).			
	3. Челночный бег 3х10м.			
	4. Передача набивного мяча.			
<b>Тема 7</b> <b>Тактика нападения</b> <b>Техника нападения.</b>	<b>Практические занятия</b>			4
	1. Чередуемые тактические действия (коллективных) и индивидуальные.			
	2. Групповые действия: прием мяча в линии и передача в линию (зонами 6,5,1 с игроком зоны 4).			
	3. Прием мяча снизу двумя руками и упражнения на разном уровне изученным техническим приемам приемов.			
	4. Прямой нападающий удар из зон 4,3,2; с разворота.			
<b>Тема 8</b> <b>Техника защиты</b> <b>Тактика защиты</b>	<b>Практические занятия</b>			2
	1. Блокирование одного игрока в зоне 1.			
	2. Взаимодействие игроков зон 1 и 5 с игроками зон 5 и 1.			
<b>Тема 9</b> <b>Учебная игра</b>	<b>Практические занятия</b>			3
	Учебная игра			
	Соварищеская встреча с другими командами.			
	Итого			30

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**4.1. Требования к материальному обеспечению:** Реализация дополнительной общеобразовательной программы в Спортивном зале, в зале, матов, мячей, сетки.

## 4.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендованных учебных изданий, учебной литературы.**

### Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 324 с.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт : учебник для среднего профессионального образования / М. Н. Стриханов, И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с.
3. Аллянов, Р. М. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Р. М. Аллянов, И. А. Писельников. — Челябинск : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
4. Ягодина, В. Л. Физическая культура: основы спортивной подготовки для среднего профессионального образования / В. Л. Ягодина. — Челябинск : Издательство Юрайт, 2019. — 13 с.

### Дополнительные источники:

1. Алхасов, С. С. Методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Алхасов. — Челябинск : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с.
2. Алхасов, С. С. Методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Алхасов. — Челябинск : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с.
3. Германова, Н. Н. Методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Н. Германова, С. Г. Никитушина, В. Л. Ягодина. — Челябинск : Издательство Юрайт, 2019. — 161 с.
4. Алхасов, С. С. Организация и проведение занятий по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / С. С. Алхасов, К. Пономарев. — Челябинск : Издательство Юрайт, 2019. — 100 с.
5. Алхасов, С. С. Преодоление физических препятствий: учебное пособие по специальным программам среднего профессионального образования / С. С. Алхасов, С. Н. Аманжол. — Челябинск : Издательство Юрайт, 2019. — 27 с.
6. Алхасов, С. С. Теория и история физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Алхасов. — Челябинск : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.

## 5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОВОЛНЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛИЗацией

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Средства контроля качества обучения		Оценки
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;</li> <li>• -выполнять технические приемы и тактические действия;</li> <li>• -контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;</li> <li>• -играть в волейбол с соблюдением основных правил;</li> <li>• -демонстрировать умения волейбольного судьи;</li> <li>• -проводить соревнования по волейболу.</li> </ul>	<p>-Демонстрация умений и навыков на занятиях;</p> <p>-Соревнования;</p> <p>-Симуляционные упражнения;</p> <p>-Средства контроля качества обучения</p>		Оценки
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -Значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;</li> <li>• -правила безопасного поведения во время занятий волейболом;</li> <li>• -названия различных технических приемов игры и основы их исполнения/техники;</li> <li>• -наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов/тактических действий;</li> <li>• -упражнения для развития физических способностей (выносливости, скоростно-силовой, координационных и др.) также выносливость, гибкости);</li> <li>• -критерии эффективности (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, отношения к технике и правилам их выполнения;</li> <li>• -основные следственные правил соревнований по волейболу;</li> <li>• -жесты волейбольного судьи;</li> <li>• -интервалы ускорения, сдвигные и прогнэстафе на всем протяжении волейбола;</li> </ul>	<p>-Демонстрация умений и навыков на занятиях;</p> <p>-Знание правил соревнований;</p> <p>-Средства контроля качества обучения</p>		Оценки